N o t e :

- se recomandă citirea cărţii în limba engleză pentru a nu se pierde din înţelesul unor expresii specifice
- traducerea nu este 100% fidelă, însă ideile de bază sunt corect transmise
- referinţele între pagini, citatele cu experienţele părinţilor şi fotografiile nu au fost incluse în această traducere
- având în vedere că autoarea este din Anglia, o parte din datele istorice şi statistice fac referire la studii şi legislaţia din această ţară
- o serie de cuvinte/expresii nu au fost traduse deoarece nu au corespondent în limba română:
    - *toddler* – copil cu vârsta cuprinsă între 1,5 şi 3 ani
    - *pincer grip* – manevra de apucare a unui obiect folosind degetul mare şi arătătorul
    - *finger food* – alimente porţionate de dimensiunea unui deget, pe care cel mic le-ar putea apuca şi băga în gură mai uşor
    - *gag* – reflex al copilului care se manifesta atunci când o bucată prea mare de mâncare ajunge în spatele limbii, spre gât – fie o înghite, fie o întoarce în gură

C u p r i n s :

Introducere 4

1. Ce este autodiversificarea? 7

Ce este înţărcarea? 7

De ce este autodiversificarea diferită? 7

De ce autodiversificarea are sens? 9

Când ar trebui ca bebeluşii să primească solide? 10

Să ştim când să începem diversificarea 10

De ce anumite alimente sunt etichetate ca fiind potrivite de la 4 luni? 12

Autodiversificarea nu este un concept nou 13

Scurt istoric al hrănirii bebeluşilor 13

Problema hrănirii cu linguriţa 16

Beneficiile autodiversificării 19

Există şi dezavantaje? 25

2. Cum funcţionează autodiversificarea? 25
Abilităţi de creştere 26
Autodiversificarea și alăptarea 29
Motivația de a se hrăni 30
Necesitatea nutrienților suplimentari 31
Trecerea de la mesele de lapte 33
Dezvoltarea abilităţii de a mesteca 33
‚Fereastra de oportunitate' 35
Mâncând suficient dar nu prea mult: învăţând despre controlul apetitului 36
Nu se va îneca? 37
Bebeluşii chiar ştiu ce au nevoie să mănânce? 40
Întrebări şi răspunsuri 42
3. Începutul 48
Pregătirea pentru autodiversificare 48
Când să 'mâncaţi' 49
Finger food 51
Îmbunătăţirea coordonării 52
Au! 52
Mai bine să oferim decât să dăm 53
Cât de multă mâncare să oferiţi 54
Golirea farfuriei 56
Respingerea mâncării 57
Ajutaţi-vă bebeluşul să înveţe 58
Cum să trataţi frustrările 59
Acordaţi-i timp suficient 60
Fără presiune 61
Mâncaţi împreună 61
Pregătiţi-vă pentru mizerie 63
Echipamente 66
Secretele unei autodiversificări de succes 68
6 lucruri pe care ar trebui să le faceţi 69
6 lucruri pe care sa nu le faceţi 70
Întrebări şi răspunsuri 70
4. Primele alimente 72

Principii de bază 72
Alimente de evitat 73
Băuturi 77
Triggeri alergenici 77
Grăsimi 79
Fibre 80
Adaptarea alimentelor în primele luni 80
Întrebări şi răspunsuri 89
5. După primele zile 95
Progresând în ritmul bebeluşului tău 95
Papile gustative aventuroase 97
Învăţând despre texturi 99
Mâncăruri lichide 100
De la ospăţ la foamete 102
Scaunul bebeluşului vostru 102
Mâncând suficient: Învăţând să aveţi încredere în bebeluşul vostru 103
Comunicând că s-a săturat 105
Mofturi la masă 105
Băuturile 107
Diminuarea meselor de lapte 109
Mic dejun, Prânz şi Cină – plus Gustări 111
Picnicuri 113
6. Autodiversificarea şi viaţa de familie 114
Menţinerea unei abordări conduse de bebeluş 114
Tacâmurile 114
Cănile 117
Manierele la masă 118
Când luaţi masa în oraş 120
Autoservirea 123
Mite, recompense şi pedepse 124
Evitarea luptelor emoţionale 126
Reîntoarcerea la serviciu 127
Alăptarea şi reîntoarcerea la serviciu 129

I n t r o d u c e r e

Momentul în care un bebeluş mănâncă hrană solidă pentru prima dată reprezintă o piatră de hotar pentru mulţi părinţi – începe un nou capitol din viaţa celui mic şi totul este emoţionant. Şi, atunci când ia prima gură de mâncare, părinţii îşi încrucişează degetele şi speră ca pe viitor bebeluşul lor va fi un 'mâncăcios'. Aceștia își doresc ca cel mic să se bucure de mâncarea primită, să se hrănească sănătos și să aibă parte de mese în familie cât mai ușoare și lipsite de stres.

Însă, mulți părinți descoperă că primii ani de diversificare nu sunt chiar atât de distractivi nici pentru ei, nici pentru copil. Aceștia se lovesc de problemele clasice – să-l convingă pe cel mic să accepte bucățele de mâncare, să facă față mâncatului foarte selectiv sau să ducă lupte la masă cu un toddler. Deseori, familiile organizează mese distincte pentru copii față de adulți.

Majoritatea copiilor își încep aventura în lumea mâncatului ca oamenii mari înghițind un piure oferit cu lingurița, la un moment stabilit de către părinții lor. Dar ce s-ar întâmpla dacă nu ai proceda astfel? Ce s-ar întâmpla dacă ți-ai lăsa copilul să stabilească când și cum să înceapă să mănânce hrană solidă? Ce s-ar întâmpla dacă ți-ai lăsa copilul să manevreze singur mâncarea în loc să îi dai cu lingurița? Cu alte cuvinte, ce s-ar întâmpla dacă ți-ai lăsa copilul să conducă diversificarea?

Ei bine, ca multe alte familii, atât voi ca părinți, cât și copiii, cel mai probabil veți găsi toată această aventură mult mai distractivă. Bebelușul îți va arăta când este pregătit să înceapă și va participa la mesele în familie încă de la început. Va învăța despre mâncarea sănătoasă din familie încercând și testând, hrănindu-se singur – nu cu mâncare pasată sau piure, ci mâncare adevărată. Și va fi capabil să facă acest lucru începând cu vârsta de 6 luni.

Autodiversificarea ajută la dezvoltarea abilităților bebelușului de a mesteca, a dexterității manuale și a coordonării mână-ochi. Cu ajutorul

vostru, ca părinți, va descoperi o gamă largă de mâncăruri sănătoase și va învăța importante abilități sociale. Și va mânca doar atât cât are nevoie, scăzând astfel riscurile să devină un adult supraponderal. Însă, mai presus de toate, bebelușului îi va face plăcere – și va fi fericit și încrezător la masă.

Autodiversificarea este sigură, naturală și ușoară – și, precum majoritatea ideilor bune legate de parenting, nu este nouă. Părinți din lumea întreagă au descoperit-o ei înșiși, pur și simplu analizându-și bebelușii. Autodiversificarea este potrivită atât dacă bebelușul tău este alăptat, cât şi dacă este hrănit cu lapte praf sau mixt. Și, potrivit părinților care au încercat atât autodiversificarea, cât și diversificarea clasică (hrănind bebelușul cu lingurița), permițându-i copilului să conducă este mult mai ușor și mai plăcut per total.

Bineînțeles, nu este nimic revoluționar în a-i oferi bebelușului finger-food de la 6 luni. Ce este diferit în cazul autodiversificării este faptul că bebelușul primește ***doar*** finger-food, lăsând piureurile și hrănirea cu lingurița de domeniul trecutului.

Această carte vă va arăta de ce autodiversificarea este calea logică de a introduce alimente solide în alimentația bebelușului și de ce are sens să aveți încredere în instinctele și abilitățile celui mic. Veți găsi sfaturi practice pentru a începe și care ar fi așteptările minime pe parcurs. Vă va introduce în tainele unuia dintre cele mai mari secrete ale parentingului fără stres.

În cazul autodiversificării, nu există un program de urmat și nici etape de bifat. Bebelușul nu va fi nevoit să-și croiască drum printre piureuri blenduite, fierturi pasate și tocate înainte de a-i fi permis să mănânce mâncare ‚adevărată'– şi tu nu vei fi nevoit să respecţi întocmai programul zilnic complicat al meselor celui mic. În schimb, te vei putea relaxa şi bucura de aventura bebeluşului tău cu mâncarea.

Majoritatea cărţilor despre introducerea alimentelor solide conţin reţete şi planificări ale meselor; această carte este diferită. Se axează mai mult pe modul ***cum*** lăsăm bebelușul să se hrănească singur, decât pe ***ce*** să îi oferim de mâncare. Planificarea ‚meselor bebeluşului' presupune că cel

mic nu are acces la mâncarea obişnuită a familiei sau că mâncarea îi trebuie pregătită separat. Însă, majoritatea reţetelor din orice carte de bucate sănătoasă pot fi adaptate cu uşurinţă, astfel încât bebeluşul de 6 luni să le poată servi. Atâta timp cât dieta părinţilor este una sănătoasă şi bogată în nutrienţi, nu sunt necesare reţete distincte pentru bebeluşi.

În orice caz, ca un ajutor pentru început, au fost incluse atât câteva sugestii privind primele alimente, cât şi alimente de evitat. Şi, pentru că mulţi părinţi privesc autodiversificarea ca pe o oportunitate de a analiza ceea ce ***ei*** mănâncă, au fost incluse indicaţii despre cum să se asigure o dietă sănătoasă şi echilibrată pentru întreaga familie. Deci, dacă aţi trăit consumând mai mult junk-food sau meniuri congelate, această carte poate ajuta la schimbarea acestor obiceiuri.

Autodiversificarea poate fi foarte amuzantă atât pentru voi, ca părinţi, cât şi pentru bebeluşi. Dacă până acum nu aţi văzut alţi copii care au început diversificarea astfel, veţi fi probabil uimiţi de cât de repede vor deprinde cei mici mânuirea diverselor alimente şi de cât de curajoşi vor fi încercând noi arome în comparaţie cu alţi copii. Bebeluşii sunt ***mai fericiţi*** făcând singuri aceste lucruri – şi îi ajută să înveţe.

Mulţi părinţi care au apelat la diversificare în acest mod au împărtăşit experienţele şi au ajutat la scrierea acestei cărţi. Unii au considerat hrănirea cu linguriţa dificilă în trecut; alţii au apelat la autodiversificare frustraţi fiind de faptul că bebeluşii lor de 6 luni refuzau să fie hrăniţi cu linguriţa. O parte dintre ei, aflaţi la primul copil, au fost atraşi de reputaţia autodiversificării ca fiind o metodă blândă şi de bun-simţ de a introduce solidele. Ceea ce am primit ca feedback de-a lungul timpului a fost că bebeluşii lor au fost absolut încântaţi şi că au devenit – şi au rămas – mâncăcioşi fericiţi şi sociabili.

Sperăm că această carte vă va ajuta să descoperiţi cât de uşoară poate fi tranziţia către mesele în familie, şi cum, apelând la autodiversificare, puteţi pune bazele unei vieţi culinare sănătoase şi fericite pentru bebeluşul vostru.

1. Ce este autodiversificarea?

Ce este înţărcarea?

Diversificarea reprezintă trecerea graduală în alimentaţia bebeluşului de la hrănirea exclusivă cu lapte matern sau lapte praf la renunţarea la acestea. Această transformare durează ***minim*** 6 luni, însă, poate dura – mai ales în cazul alăptării – şi câţiva ani. Această carte abordează începutul procesului de înţărcare, care debutează cu prima gură de mâncare solidă pe care o ia bebeluşul.

Aceste prime alimente solide – denumite uneori alimente complementare – nu au rolul de a înlocui laptele matern sau laptele praf, ci de a fi adăugate alimentaţiei (să o completeze), astfel încât dieta bebeluşului să devină treptat mai variată.

În majoritatea familiilor, înţărcarea este dictată de părinţi. Când hotărăsc să înceapă hrănirea cu linguriţa, decid când şi cum bebeluşul începe diversificarea; când nu mai oferă sânul sau biberonul, aceştia decid când să termine înţărcarea. S-ar putea numi înţărcare-condusă-de-părinţi. Autodiversificarea este diferită. Permite bebeluşului să conducă întregul proces, apelând la instinctele şi abilităţile proprii. Cel mic stabileşte când ar trebui să înceapă înţărcarea şi când să se termine. Chiar dacă pare ciudat, este, de fapt, perfect normal, dacă privim cu atenţie modul de dezvoltare al bebeluşilor.

De ce este autodiversificarea diferită?

Atunci când oamenii se gândesc la introducerea primului aliment solid în alimentaţia bebeluşului, de obicei apare în minte imaginea unui adult cu o linguriţă cu piure de morcov sau măr. Uneori, bebeluşul va deschide gura nerăbdător să ia linguriţa – însă, la fel de posibil, va scuipa mâncarea afară, va împinge linguriţa, va plânge sau va refuza să mănânce. Mulţi

părinţi apelează la jocuri – ‚Uite cum vine trenul!' – în încercarea de a convinge bebeluşul să accepte mâncarea, care, de cele mai multe ori, este diferită faţă de cea primită de ceilalţi membri ai familiei şi oferită la alte ore.

În civilizaţia vestică, această abordare de hrănire a bebeluşilor este foarte rar contestată şi majoritatea oamenilor consideră de la sine înţeles că hrănirea cu linguriţa este calea normală de a începe diversificarea. Şi totuşi, dicţionarele includ în definirea hrănirii cu linguriţa: ‚a-i oferi (cuiva) ajutorul sau informaţia necesară astfel încât să nu fie necesar să gândească ei înşişi' şi ‚a trata (pe altcineva) într-o manieră ce descurajează gândirea sau acţionarea din proprie iniţiativă'. Autodiversificarea, pe de altă parte, încurajează încrederea şi independenţa copilului, urmându-şi ***propriile*** instincte. Hrănirea cu solide începe atunci când bebeluşul demonstrează că se poate hrăni singur şi progresează în ritmul propriu, unic. Îi permite să îşi urmeze instinctele de a-şi copia părinţii, fraţii şi surorile şi să-şi dezvolte abilităţile de a se hrăni într-o manieră naturală, amuzantă, învăţând pe măsură ce avansează.

Dacă le este oferită posibilitatea, aproape toți copiii le vor arăta părinţilor că sunt gata şi pentru altceva în afară de lapte, apucând pur şi simplu o bucată de mâncare şi băgând-o în gură. Ei nu au nevoie de părinţi pentru a decide când ar trebui să înceapă diversificarea şi nu au nevoie să fie hrăniţi cu linguriţa; bebeluşii se descurcă singuri.

Iată ce se întâmplă cu autodiversificarea:

- Bebeluşul stă cu ceilalţi membri ai familiei la masă şi li se alătură atunci când este pregătit.
- Copilul este încurajat să exploreze mâncarea atunci când îşi manifestă interesul, ridicând-o cu propriile mâini – nu contează dacă reuşeşte sau nu să mănânce ceva din prima.
- Mâncarea este oferită în bucăţi, în forme şi mărimi pe care bebeluşul le poate manevra cu uşurinţă, spre deosebire de piureuri sau alimente pasate.
- Bebeluşul ***se hrăneşte singur*** de la început, în loc să fie hrănit cu linguriţa de către altcineva.
- Depinde de bebeluş cât de mult mănâncă şi cât de repede îşi lărgeşte gama de alimente care îi face plăcere să le mănânce.

- Bebeluşul continuă să primească lapte (matern sau lapte praf) la cerere şi stabileşte singur când este pregătit să reducă porţiile.

Prima experienţă cu alimentele solide poate avea un impact asupra modului în care bebeluşul va privi mâncarea pentru mulţi ani înainte, astfel încât este logic că ar trebui să fie cât mai plăcute. Însă, diversificarea pentru mulţi bebeluşi – şi pentru părinţii lor – nu este prea distractivă. Desigur, nu ***toţi*** copiii sunt deranjaţi să fie hrăniţi cu linguriţa în maniera tradiţională, dar se pare că mulţi, de fapt, se resemnează, mai degrabă, decât să le facă plăcere cu adevărat. Pe de altă parte, bebeluşii cărora le este permis să se hrănească singuri şi să stea la masă cu restul familiei par să se bucure de mese.

De ce autodiversificarea are sens?

Bebeluşii si copiii se târăsc, merg şi vorbesc atunci când se simt pregătiţi. Aceste repere ale dezvoltării nu vor fi atinse mai devreme şi ***– dacă bebeluşului îi este oferită posibilitatea*** – nici mai târziu decât la momentul potrivit pentru cel mic. Când îţi pui bebeluşul pe jos să o ia din loc, îi oferi posibilitatea de a se rostogoli. Când va putea, o va face. De asemenea, îi oferi posibilitatea de a se ridica şi a merge. Asta ar putea dura ceva mai mult timp. Însă îi oferi în continuare posibilitatea şi le va face pe toate într-un final. De ce hrănirea ar trebui să fie diferită?

Bebelușii sănătoși se pot hrăni singuri de la sânul mamei încă de la naștere. Până când ajung la vârsta de 6 luni copiii își dezvoltă abilitățile necesare pentru a se întinde, a apuca bucăți de mâncare și a le băga în gură. Am știut dintotdeauna că cei mici pot face aceste lucruri și, de mulți ani, părinții au fost încurajați să introducă finger-food după aproape 6 luni. Însă, acum există dovezi care arată că bebelușii nu ar trebui să primească ***niciun fel*** de solide înainte de această vârstă. De vreme ce bebelușii se pot hrăni singuri cu finger-food de la 6 luni, se pare că nu este nevoie de piureuri deloc.

Totuși, chiar dacă recunoaștem că cei mici au atât instinctul, cât și abilitatea de a se hrăni singuri la momentul potrivit, majoritatea bebelușilor sunt hrăniți tot cu linguriță pe parcursul primului an – și uneori mai mult.

Când ar trebui ca bebelușii să primească solide?

În acest moment, se recomandă ca bebelușii să primească solide 6 luni. Înainte de această vârstă, digerarea altui aliment în afară de lapte este foarte dificilă pentru cei mici. Oferirea de alimente solide înainte de 6 luni nu este benefică pentru bebeluși deoarece:

- Alimentele solide nu conțin concentrații de nutrienți și calorii atât de mari precum laptele matern sau laptele praf.
- Bebelușii au un stomac mic și au nevoie de surse de calorii și nutrienți ușor digerabile pentru o creștere sănătoasă; doar laptele matern sau laptele praf pot oferi acestea.
- Sistemul digestiv al bebelușilor nu este capabil să preia toți nutrienții din alimentele solide, acestea trecând prin organism fără a oferi, de fapt, o alimentație hrănitoare.
- Dacă cel mic primește solide prea devreme, apetitul acestuia pentru lapte scade, astfel încât primește și mai puțini nutrienți.
- Bebelușii care primesc solide prea devreme au un risc mai mare de a contacta infecții și de a manifesta alergii, față de cei hrăniți exclusiv cu lapte până la 6 luni, deoarece au sistemul imunitar imatur.

Hrănirea bebelușilor cu alimente solide înainte de 6 luni îi predispune pe cei mici riscului ca, pe viitor, să sufere de boli asociate inimii, cum ar fi tensiunea arterială ridicată.

Vârsta minimă recomandată pentru introducerea solidelor după 6 luni a fost introdusă în Anglia în anul 2003, la un an după ce Organizația Mondială a Sănătății a recomandat ca, dacă este posibil, toți bebelușii să fie hrăniți exclusiv cu lapte matern până la vârsta de 6 luni, urmând ca solidele să fie introduse treptat ulterior.

Să știm când să începem diversificarea

Semne false de pregătire

Majoritatea semnelor fac parte din dezvoltarea normală, conform vârstei bebelușului, și nu au legătură cu pregătirea pentru alte alimente. Mai sunt alte ‚semne de pregătire',la fel de nesigure, pentru a fi considerate semne

de începere a diversificării, chiar dacă dau de gândit multor persoane că cel mic ar avea nevoie şi de altceva în afară de lapte:

- ***Trezirea noaptea***. Mulţi părinţi încep diversificarea mai devreme în speranţa că bebeluşii lor vor dormi toată noaptea. Aceştia presupun că cel mic se trezeşte deoarece îi este foame; însă, bebeluşii se trezesc noaptea din tot felul de motive şi nu există dovezi că, oferindu-le solide, rezolvă problema. Dacă le este ***cu adevărat*** foame, bebeluşii sub 6 luni trebuie să primească mai mult lapte matern (sau lapte praf, dacă sunt hrăniţi astfel), nu solide.
- ***Încetinirea creşterii în greutate***. Acesta este un motiv des întâlnit pentru care părinţii sunt sfătuiţi să înceapă diversificarea mai devreme, însă, cercetările au arătat că asta se întâmplă, în mod normal, în jurul vârstei de 4 luni, mai ales la copiii alăptaţi. Nu este un semn că ar trebui începută diversificarea.
- ***Privitul cu atenție la părinţii care mănâncă.*** De pe la aproximativ 4 luni, bebeluşii sunt fascinaţi de activităţile zilnice ale familiei, precum îmbrăcatul, rasul, spălatul pe dinţi – şi mâncatul. Însă, ei nu înţeleg ce înseamnă toate aceste lucruri – sunt doar curioşi.
- ***Zgomotele de plescăit.*** Bebeluşii care învaţă cum să îşi folosească gura se amuză exersându-şi abilităţile, care ţin mai mult de pregătirea pentru vorbire decât de cea pentru diversificare. Fac parte şi din pregătirile pentru mâncare, însă aceasta nu înseamnă că sunt pregătiţi încă.
- ***Neadormirea imediat după masa de lapte.*** Bebeluşii de aproximativ 4 luni sunt mai alerţi şi vigilenţi decât cei mai mici; pur şi simplu au nevoie de mai puţin somn.
- ***Bebeluş mic.*** Bebeluşii sunt mai mici fie pentru că aşa le este tiparul fie pentru că au nevoie de mai multă hrană. Însă, dacă au sub 6 luni, ei au nevoie de lapte matern sau lapte praf pentru a recupera, nu de alimente solide. Excepţie fac bebeluşii născuţi prematur, care uneori au nevoie de nutrienţi suplimentari mai devreme de 6 luni.
- ***Bebeluş mare.*** Bebeluşii născuţi mai mari (sau care cresc foarte repede) nu au nevoie de mâncare în plus. Ei sunt aşa datorită tiparului genetic sau, în unele cazuri (mai ales dacă sunt hrăniţi cu lapte praf), deoarece deja primesc mai mult lapte decât au nevoie. Sistemul digestiv şi sistemul imunitar nu sunt mai dezvoltate decât cele ale altor bebeluşi, deci riscurile diversificării precoce sunt aceleaşi. Ideea că un bebeluş mai mare are nevoie de solide mai

devreme este o rămăşiţă din anii `50 şi `60, când se credea, în mod greşit, că, odată ce un bebeluş ajunge la o anumită greutate (în general, 5.5 kg), acesta are nevoie de solide. Bebeluşul nu are nevoie decât de lapte în primele 6 luni – indiferent cât de mare sau mic este. ***Mărimea nu contează***.

Semne adevărate de pregătire

Cel mai sigur îţi poţi da seama dacă bebeluşul tău este pregătit pentru diversificare căutând semne care coincid cu schimbările importante ce apar, care arată că cel mic poate face faţă alimentelor solide (adică, dezvoltarea sistemului imunitar şi sistemului digestiv, corelate cu creşterea şi dezvoltarea gurii). Dacă cel mic poate sta în funduleţ singur sau cu puţin sprijin, se întinde să apuce lucruri şi le duce la gură repede şi sigur, şi dacă îşi roade jucăriile şi face mişcări de mestecare, atunci, cel mai probabil ,bebeluşul este pregătit să înceapă explorarea alimentelor solide.

Însă, cel mai bun semn că este pregătit este atunci când cel mic începe să-şi bage singur mâncare în gură – ceea ce poate face numai dacă i se oferă posibilitatea.

De ce anumite alimente sunt etichetate ca fiind potrivite de la 4 luni?

În 1994, când Departamentul de Stat al Angliei și-a modificat recomandările privind vârsta minimă de introducere a solidelor de la 3 luni la 4 luni, a fost emisă rapid şi o lege pentru a preveni ca producătorii să-şi eticheteze alimentele şi băuturile astfel încât să sugereze că ar fi potrivite pentru bebeluşi sub 4 luni.

Din moment ce vârsta minimă recomandată s-a modificat de la 4 luni la 6 luni în 2003, în cadrul legii nu s-a mai realizat această actualizare, astfel încât producătorii de alimente şi băuturi pentru bebeluşi sunt liberi să-şi continue promovarea produselor ca fiind recomandate după vârsta de 4 luni. Drept urmare, mulţi părinţi sunt confuzi – fie nu ştiu că recomandarea oficială a fost modificată, fie, dacă ştiu, nu realizează de ce este atât de important ca bebeluşii sub 6 luni să nu primească altceva în

afară de lapte matern sau lapte praf. Deci continuă să cumpere mâncare pentru bebeluşi, care, de fapt, sunt prea mici pentru a o primi.

Un cod de conduită voluntară (***Codul de Marketing al substituenților de lapte matern***) interzice promovarea ***oricărui*** tip de alimente sau băuturi destinate bebeluşilor sub 6 luni şi aproape toate statele lumii au aderat la acesta. Însă, în multe ţări, inclusiv în Anglia, urmarea în mare parte a Codului Internaţional rămâne opţională – cu alte cuvinte, nu ***trebuie*** să fie urmat de producătorii din domeniu. Deci, până la modificarea legislaţiei, unele alimente pentru bebeluşi vor continua să fie etichetate ca fiind ‚potrivite de la 4 luni'.

Autodiversificarea nu este un concept nou

Ai putea să citeşti aceste rânduri şi să îţi spui, ‚Eu am făcut asta – nu este nimic nou.' Dacă este cazul, atunci ai dreptate – conceptul de autodiversificare ***nu este*** nou, însă ***să vorbeşti*** despre aceasta este.

Mulţi părinţi, mai ales cei care au trei sau mai mulţi copii, au descoperit aproape accidental că, a-l lăsa pe cel mic să preia controlul, face viaţa mai uşoară şi mai plăcută pentru toată lumea. În general, lucrurile stau în felul următor: au făcut aşa cum li s-a spus cu primul copil, descoperind că diversificarea presupune multă răbdare pentru o recompensă prea mică. Cu al doilea copil s-au relaxat puţin, încălcând unele dintre ‚reguli' şi descoperind că diversificarea părea a fi ceva mai uşoară. Deja când s-a născut al treilea copil, erau atât de ocupaţi, încât l-au lăsat pe cel mic ‚să se descurce cum ştie'.

Primul copil – hrănit cu linguriţa, conform tuturor indicaţiilor – a devenit un copil mofturos la mâncare. Al doilea a fost ceva mai puţin pretenţios, însă al treilea a devenit un copil mai ‚mâncăcios' decât ceilalţi doi – mai puţin agitat şi mai aventuros. Părinţii au descoperit autodiversificarea. Din nefericire, deoarece s-au temut atât că ar putea fi consideraţi nişte părinți răi – sau pur şi simplu leneşi – nu au spus nimănui.

Scurt istoric al hrănirii bebeluşilor

Din punct de vedere istoric,, nu se cunosc multe lucruri legate de diversificarea bebeluşilor înainte de sfârşitul sec.19.; îndemânarea şi cunoştinţele despre parenting erau trecute de la mamă la fiică, cu prea puţine detalii scrise. Însă, este foarte posibil că, la fel ca în zilele noastre, multe familii au descoperit autodiversificarea ei înşişi. Şi, deşi dovezile anecdotice sugerează că, pe parcursul sec. 20, cel puţin câteva familii au început diversificarea astfel, lucrurile stăteau cu totul altfel pentru majoritatea bebeluşilor.

La începutul secolului, bebeluşii nu primeau niciun fel de mâncare solidă până pe la 8-9 luni; până în anii '60, această limită a scăzut până la 2-3 luni, şi, până în anii '90, majoritatea copiilor primeau mâncare în jurul vârstei de 4 luni. Marea parte a acestor schimbări au intervenit datorită modificărilor privind alăptarea bebeluşilor; se efectuau destul de puţine studii despre alimentarea copiilor şi, până în anul 1974, nu a existat niciun fel de recomandări oficiale privind introducerea solidelor.

La începutul anilor 1900, bebeluşii primeau doar lapte matern – de la mama lor sau de la o doică (o femeie angajată de părinți pentru a le alăpta bebeluşul) – în primele 8-9 luni sau mai mult. Deşi, uneori, cei mici primeau oase netede sau coji tari în jurul vârstei de 7-8 luni, scopul acestora era să-i ajute la dezvoltarea abilităţilor de a mesteca sau să calmeze durerile de dinţi, nu ca ‚mâncare'. Ca şi prime alimente, se dădeau de obicei fierturi de carne de oaie sau vită, servită cu linguriţa.

Pe măsură ce doicile au devenit din ce în ce mai puţin populare, doctorii au considerat că este rolul lor de a le ghida pe mame cum să îşi alăpteze copiii. Lăsarea lucrurile după instinctul mamei – sau, mai rău, al bebeluşului - nu era de încredere şi hrănirea celui mic a început să fie atent controlată din momentul naşterii acestuia.

Deşi era recunoscut că alăptarea este cea mai bună metodă de a hrăni bebeluşii, faptul că trebuiau hrăniţi des astfel încât mamele să producă suficient lapte nu era înţeles. Mamele erau sfătuite să urmărească un program strict, limitând timpul petrecut de bebeluş la sân şi lăsând câteva ore bune între alăptări. Drept urmare, multe mame ‚au eşuat' în a produce suficient lapte – şi bebeluşii lor ‚au eşuat' în a creşte repede. Fără nicio surpriză, atunci, cele câteva tipuri de substituenți de lapte

disponibile la momentul respectiv au început să crească în popularitate şi doctorii au început să le recomande, în efortul lor de a se asigura că bebeluşii primesc toţi nutrienţii de care au nevoie.

În scurt timp, hrănirea bebeluşilor „la ore fixe" a devenit mai răspândită şi multe mame au apelat la laptele special pentru bebeluşi, iar doctorii şi-au dat seama că aceste produse nu erau atât de bune pentru cei mici aşa cum erau promovate. Deseori, bebeluşii hrăniţi cu acest lapte se îmbolnăveau sau erau subnutriţi şi mesele erau de cele mai multe ori complicate, aşadar greşelile erau răspândite.

De vreme ce majoritatea mamelor tot preferau să înceapă cu alăptarea, chiar dacă (datorită programului strict de hrănire) nu o ‚puteau' face decât pentru câteva luni, doctorii – şi autorii cărților de parenting recent populare – au ales să încurajeze alăptarea de la naştere şi introducerea alimentelor ‚solide' (care erau, bineînţeles, semi-solide) în momentul în care era clar că laptele matern nu mai era ‚suficient' – de obicei când copilul avea 2-4 luni. Bebeluşul dolofan reprezenta un semn de sănătate şi mamele erau zorite să-şi ‚îngraşe' copiii, deci majoritatea primelor alimente erau bazate pe cereale, cu extrem de popularele terci de cereale şi pesmeţi.

Aproximativ în aceeaşi perioadă, alimentele cernute sau pasate au apărut pe rafturile magazinelor şi, până în anii '30, au apărut diverse conserve şi borcane cu mâncare de fructe şi legume pentru bebeluşi. Acestea erau destinate bebeluşilor începând cu vârsta de 6 luni, însă s-a descoperit că puteau fi oferite şi celor mai mici.

Odată ce bebeluşii au fost hrăniţi în mod obişnuit cu alimente ‚solide' cu mult înaintea vârstei la care puteau mesteca, practica introducerii oaselor şi cojilor s-a diminuat. Şi, deşi era încă recunoscută necesitatea introducerii de alimente cât mai apropiate de meniul familiei, bebeluşii treceau, în general, la alimente cu bucăţele oferite cu linguriţa, în loc să le fie oferite bucăţi pe care le-ar fi putut ţine singuri.

În anii '60, era recunoscut faptul că bebeluşii aveau nevoie să exerseze mestecatul alimentelor şi plimbarea lor prin gură pentru a se perfecţiona, iar părinţii erau încurajaţi să le ofere finger-food în jurul vârstei de 6 luni.

Cu toate acestea, deoarece se presupunea că bebeluşii aveau nevoie să se obişnuiască uşor cu alimente foarte moi ***înainte*** de a învăţa să mestece, majoritatea credeau că trebuiau să înceapă cu piureuri cu mult înainte de 6 luni, astfel încât să poată trece la alimente mestecabile la momentul potrivit.

Când au fost emise primele recomandări oficiale în 1974, majoritatea bebeluşilor de 3 luni erau hrăniţi deja şi cu altceva în afară de lapte (în general orez ‚pentru bebeluşi' sau terci, sau pesmeţi). Recomandările susţineau că bebeluşii nu ar trebui să primească niciun aliment solid până la cel puţin 4 luni şi că ar trebui să primească solide înainte de vârsta de 6 luni. Acest sfat a fost reconfirmat în 1994 şi a rămas ca recomandare oficială pentru bebeluşii din Anglia până în anul 2003, când a fost anunţată recomandarea curentă de alăptare exclusivă (sau hrănire cu lapte praf) până la 6 luni.

Problema hrănirii cu linguriţa

Imaginează-ţi că ai 6 luni. Îţi face plăcere să copiezi tot ceea ce vezi că fac cei din familia ta şi vrei să apuci lucrurile care îţi sunt la îndemână, să descoperi la ce sunt bune. Când îţi priveşti părinţii mâncând, eşti fascinat de mirosuri, forme şi culori. Nu înţelegi că ei mănâncă deoarece le este foame; pur şi simplu vrei să faci şi tu ca ei – astfel înveţi. Însă, în loc să îţi permită să participi şi tu, părinţii insistă să îţi bage în gură ceva păstos, cu o lingură. Pasta are tot timpul aceeaşi consistenţă, însă gustul pare să fie diferit: uneori este plăcut, alteori nu. Este posibil ca părinţii tăi să te lase uneori să vezi mâncarea, însă rareori te lasă să o atingi. Uneori, se pare că sunt pe fugă; alteori, trebuie să aştepţi până la următoarea îmbucătură. Când scuipi afară mâncarea pentru că nu te aşteptai la ea (sau pur şi simplu pentru că vrei să o vezi cum arată), o curăţă cât de repede pot şi-ţi îndeasă linguriţa înapoi! Încă nu ai învăţat că treaba asta păstoasă îţi poate umple burtica şi, dacă ţi-e foame, probabil eşti frustrat pentru că tot ceea ce îţi doreşti este o porţie de lapte. Poate că, dacă nu îţi este foame şi pasta are un gust plăcut, o vei accepta. Încă eşti curios cu privire la ceea ce fac cei din jurul tău şi ai prefera să ţi se permită să faci la fel.

Hrănitul cu linguriţa nu este un lucru ***rău***, pur şi simplu nu este necesar. Şi, în timp ce mulţi bebeluşi hrăniţi cu linguriţa ajung să se bucure de mesele servite astfel fără nicio problemă, alimentarea copiilor astfel ***poate duce*** la apariţia unor probleme care nu există în cazul autodiversificării. În mare parte, ţin de consistenţa piureurilor şi a alimentelor pasate şi, parţial, de gradul de control pe care îl are cel mic asupra alimentaţiei proprii.

- Consistenţa alimentelor făcute piure sau pasate înseamnă că sunt uşor de supt de pe o lingură; nu au nevoie să fie mestecate. Dacă unui bebeluş nu i se oferă posibilitatea de a experimenta cu mâncare care necesită mestecare curând după ce împlineşte 6 luni, dezvoltarea abilităţilor de mestecare pot întârzia să se dezvolte. Copiii care nu au primit bucăţi de mâncare până în jurul vârstei de 1 an (sau mai târziu) pot să nu înveţe niciodată să se descurce cu cocoloaşele. (Este ca şi când nu i se oferă posibilitatea unui copil de a merge până la, să zicem, 3 ani.) Abilităţile de mestecare sunt importante din mai multe motive, ce includ dezvoltarea vorbirii, o bună digestie şi alimentarea în siguranţă.
- Bebeluşii învaţă să se descurce cu cocoloaşele mai bine şi mai repede dacă li se permite să se hrănească singuri, deoarece mâncarea este mai uşor de manipulat şi mestecat când se găseşte în partea din faţă a gurii. Tendinţa este ca alimentele oferite cu linguriţa să fie supte direct în partea din spate a gurii de unde nu pot fi mişcate prin gură atât de uşor – sau de sigur.
- Mulţi copii hrăniţi cu linguriţa se înecă de la alimentele cu bucăţele sau pasate (comercializate ca şi alimente pentru ‚a doua etapă') atunci când sunt introduse, deoarece, atunci când le sug din lingură spre partea din spate a gurii, se activează reflexul de gag. Pentru un bebeluş hrănit cu linguriţa este mai dificil să se descurce cu evitarea înecării decât atunci când îşi bagă singur mâncare în gură, prin urmare mulți copii pur şi simplu refuză linguriţa.
- Când bebeluşul este hrănit cu linguriţa, acesta nu deţine controlul asupra a cât de mult sau cât de repede mănâncă. Alimentele moi sunt înghiţite rapid şi tentaţia de a insista ca cel mic să mai ia ‚încă o înghiţitură' este mare. Deseori, bebeluşii mănâncă mai repede decât ar face-o altfel şi, într-un final, ajung să fie îndopaţi cu mai mult decât au nevoie de fapt. Insistând persistent ca un copil să mănânce mai mult decât are nevoie interferează cu instinctul de a-şi da

seama când se satură şi ar putea duce la o problemă de viitor privind supraalimentarea.

- Laptele este cea mai importantă sursă de hrană pentru un bebeluş sub 1 an. Solidele sunt mult mai sărace în nutrienţi decât laptele matern sau laptele praf. Dacă un bebeluş primeşte prea multă mâncare (ceea ce se poate întâmpla foarte uşor în cazul unuia hrănit cu linguriţa), apetitul pentru lapte se va reduce. Drept urmare, ar putea primi mai puţini nutrienţi din anumite categorii, de care are nevoie.
- Hrănitul cu linguriţa nu este la fel de distractiv pentru bebeluş faţă de hrănirea de unul singur. Cei mici vor să exploreze şi să o ia din loc – aşa învaţă. În general, nu le face plăcere să li se facă lucruri ***pentru*** sau ***în locul*** lor. Permiţând bebeluşilor să se hrănească singuri, mesele devin mai plăcute şi îi încurajează să aibă încredere în mâncare – crescând astfel probabilitatea ca pe viitor să savureze cu plăcere o gamă largă de gusturi şi texturi.

Asta nu înseamnă că bebeluşii autodiversificaţi nu pot avea parte de alimente pasate. O parte dintre ei reuşesc să se hrănească singuri dintr-o linguriţă umplută de altcineva, alţii învaţă destul de repede să ‚scufunde' linguriţele în mâncare , şi mai sunt multe alte metode prin care cei mici se descurcă să mănânce alimente moi. Problemele apar de la faptul că bebeluşii primesc ***doar*** alimente moi şi de la faptul că nu li se permite să aibă vreun control asupra meselor.

Permiţând copilului să deţină controlul asupra a ceea ce mănâncă, aceasta îl ajută să guste noile alimente folosindu-se de partea din faţă a gurii şi să le scuipe dacă nu îi plac, în timp ce o linguriţă de piure este suptă direct în partea din spate a gurii şi este mult mai greu să se descurce cu ea. Dacă nu este sigur că este ceva ce îi face plăcere, bebeluşul o poate refuza. Astfel, se poate vedea cu uşurinţă cum aceste lucruri pot duce la refuzul celui mic de a mânca altceva în afară de alimentele cu gust plăcut.

În multe ţări, toată lumea mănâncă folosindu-se de degete. De fapt, în unele culturi este foarte important ca mâncarea să fie atinsă şi simţită pentru a o savura cu adevărat şi că folosirea oricărui tip de tacâmuri poate strica experienţa; alţii pur şi simplu nu văd rostul diverselor instrumente

pentru a mânca. Şi totuşi, în majoritatea ţărilor vestice, părem convinşi că nu putem hrăni un bebeluș altfel decât cu o linguriţă.

Bineînţeles, hrănirea cu linguriţa părea a fi inevitabilă atunci când se credea că bebeluşii de 3 sau 4 luni au nevoie de ‚solide' de vreme ce, la acea vârstă, nu puteau mesteca sau băga mâncare în gură singuri. Aceasta a dus la ipoteza că hrănirea cu linguriţa şi piureurile reprezintă aspecte esenţiale ale începerii diversificării, indiferent de vârsta bebeluşului.

În concluzie, deși cercetările ne spun acum că bebeluşii care au început diversificarea la 3 sau 4 luni (sau mai devreme) nu ar fi trebuit să primească solide, majoritatea sunt încă de părere că primele mese ale celor mici trebuie să le fie oferite cu linguriţa. Însă nu par să fie cercetări care să demonstreze acest lucru. Se pare că nimeni nu a studiat dacă hrănirea cu linguriţa este sigură sau adecvată pentru bebeluşi – pur şi simplu a devenit practica obişnuită: ‚încercată şi de încredere', însă nu şi ***testată*** efectiv.

Beneficiile autodiversificării

Este distractiv!
Mâncatul ar trebui să fie plăcut pentru toată lumea – adulţi şi bebeluşi deopotrivă. Participarea activă pe parcursul meselor în familie şi controlarea a ceea ce mănâncă, cât de mult şi cât de repede, face ca mesele să fie mai plăcute; opusul acestora pot face orele de masă foarte neplăcute. Copiii autodiversificaţi aşteaptă să mănânce; le face plăcere să înveţe despre diferite alimente şi să facă lucrurile ei înşişi. Experienţele timpurii legate de mesele fericite, fără stres au şanse mai mari să îi ofere pe viitor copilului o atitudine sănătoasă faţă de mâncare.

Este natural
Bebeluşii sunt programaţi să experimenteze şi să exploreze; ei aşa învaţă. Îşi folosesc mâinile şi gura pentru a descoperi tot felul de obiecte, inclusiv mâncarea. Prin intermediul autodiversificării, un bebeluş poate explora mâncarea în propriul ritm şi îşi poate urmări instinctele pentru a mânca atunci când este pregătit – la fel cum procedează puii de animale.

Învaţă despre mâncare

Bebeluşii cărora li se permite să se hrănească singuri învaţă despre aspectul, mirosul, gustul şi textura diverselor alimente, şi despre cum diferitele arome pot fi combinate; hrănindu-l cu linguriţa, toate gusturile sunt pasate într-un piure cu un singur gust. Bebeluşii autodiversificaţi pot descoperi diversele gusturi dintr-un pui, de exemplu, sau o porţie de legume, şi pot începe să înveţe cum să recunoască alimentele care le plac. Aceştia pot lăsa deoparte orice nu le face plăcere, în loc să refuze toată porţia. Astfel, planificarea meselor este mai uşoară, iar bebeluşii nu ratează alimentele care le fac plăcere. De asemenea, întreaga familie poate sta împreună la masă, chiar dacă nu le plac ***toate*** aromele.

Învaţă să mănânce în siguranţă

Bebeluşii învaţă o lecţie importantă legată de ce este de mestecat şi ce nu, fiind lăsaţi să exploreze alimentele înainte de a le băga în gură. Relaţia între ceea ce simţim cu o parte a corpului şi ce reacții generează în altă parte i este ceva ce nu se poate învăţa decât prin experimentare. Deci, pentru un bebeluş, să simtă o bucată de mâncare în mână, după care să o bage în gură, îl ajută să aprecieze cum bucăţi de alimente, uşor diferite ca şi mărime, pot fi mestecate şi plimbate prin gură cu limba. Aceasta ar putea fi un aspect important pentru siguranţă, prevenind ca mai târziu să nu bage în gură bucăţi care sunt prea mari pentru a fi mestecate. Învăţând de la început cum să se descurce cu alimente cu diferite texturi, îl poate ajuta pe bebeluş ca pe viitor să nu se înece.

Învaţă despre lumea proprie

Bebeluşii nu se joacă şi atât; ei învaţă constant. În mare, cam tot ceea ce ar putea să înveţe de la cea mai bună (şi costisitoare) jucărie educativă, poate fi învăţat din manevrarea alimentelor. De exemplu, descoperă cum să ţină ceva moale fără a strivi sau ceva alunecos fără a scăpa – şi când ceva le scapă din mână, învaţă despre gravitaţie. Învaţă despre concepte, precum mai mult şi mai puţin, mărimi, forme, greutăţi şi texturi, de asemenea. Deoarece toate simţurile (văz, pipăit, auz, miros şi gust) sunt implicate, ei descoperă cum acestea relaţionează împreună pentru o mai bună înţelegere a lumii ce îi înconjoară.

Îşi ating potenţialul

Hrănindu-se singuri la fiecare masă, bebeluşilor li se permite să exerseze aspecte importante ale dezvoltării lor. Folosindu-şi degetele pentru a duce mâncarea la gură, înseamnă că bebeluşii autodiversificaţi exersează coordonarea mână-ochi; apucarea alimentelor de diverse mărimi şi texturi, de mai multe ori pe zi, le îmbunătățește dexteritatea. Acest lucru poate ajuta mai târziu pentru dezvoltarea abilităţilor de a scrie şi a desena. Şi mestecarea mâncării (în locul înghiţirii piureurilor) dezvoltă muşchii faciali, de care au nevoie mai târziu când vor învăţa să vorbească.

Câştigă încredere

Permiţând bebeluşilor să se hrănească singuri, nu doar că îi ajută să înveţe, însă le dă şi încredere în propriile abilităţi şi judecată. Atunci când un bebeluş apucă ceva şi bagă în gură, primeşte o recompensă aproape instantanee, sub forma unui gust sau texturi interesante. Asta îl învaţă pe cel mic că este capabil să se descurce, care, mai departe îl ajută la creşterea gradului de încredere în forţele proprii şi a stimei de sine. Pe măsură ce experienţa cu mâncarea va progresa şi va descoperi ce este comestibil şi ce nu, ce să se aştepte de la fiecare tip de aliment, va învăţa să aibă încredere în judecata proprie. Bebeluşii încrezători ajung să fie copii încrezători, cărora nu le este teamă să încerce lucruri noi şi care dau înapoi când lucrurile nu le ies aşa cum îşi doresc. Privindu-şi copilul hrănindu-se singur, îi ajută pe părinţi să aibă încredere în abilităţile şi instinctele celui mic. Deseori, acest lucru îi ajută să fie mai relaxaţi cu privire la nevoia copilului de a explora lumea, ceea ce înseamnă că acesta va avea mai multă libertate pentru a învăţa.

Încrederea în mâncare

Deoarece bebeluşilor autodiversificaţi li se permite să îşi folosească instinctele pentru a decide ce să mănânce şi ce să lase deoparte, aceştia manifestă rareori suspiciuni asupra alimentelor – aşa cum se întâlneşte uneori în cazul altor copii. Permiţându-le să refuze mâncarea de care simt că nu au nevoie sau care nu li se pare sigură (prea mult / prea puţin coaptă, râncedă sau otrăvitoare), înseamnă că bebeluşii sunt mai dispuşi să încerce alimente noi, deoarece ştiu că li se va permite să decidă dacă doresc să o mănânce sau nu.

Iau parte la mesele în familie

Bebeluşii autodiversificaţi iau parte la mesele în familie încă de la început, mănâncă acelaşi meniu şi sunt implicaţi din punct de vedere social. Acest lucru este amuzant pentru bebeluş şi îi permite să copieze comportamentul la masă, astfel încât va începe treptat să folosească tacâmurile şi să adopte manierele la masă care se aplică în familie. Bebeluşii învaţă cum se mănâncă diversele alimente, cum să împartă, cum să îşi aştepte rândul şi cum să ia parte la conversaţie. Participarea la mese are un impact pozitiv asupra relaţiilor din familie, a aptitudinilor sociale, a dezvoltării limbajului şi a adoptării unei alimentaţii sănătoase.

Controlul apetitului

Obiceiurile culinare dezvoltate pe parcursul copilăriei pot dura o viaţă întreagă. Cel mai probabil, bebeluşii cărora li se permite să îşi aleagă ce mănâncă dintr-o gamă variată de alimente hrănitoare, în propriul ritm, şi să decidă când s-au săturat, pe viitor vor continua să mănânce ascultându-și apetitul şi au mai puţine şanse să mănânce mai mult decât au nevoie. Acesta ar putea fi un aspect important pentru prevenirea obezităţii.

Îmbunătăţirea nutriţiei

Dovezi anecdotice sugerează faptul că, bebeluşii ai căror părinţi practică autodiversificarea şi îi implică în cadrul meselor zilnice de la început, au mai puţine şanse să aleagă alimente nesănătoase când vor fi mai mari, deci e foarte probabil că se vor hrăni mai bine, pe termen lung. În parte, deoarece sunt obişnuiţi să copieze ceea ce fac părinţii lor şi mănâncă alimente pentru adulţi oriunde ar fi, şi, parţial, deoarece ei oricum tind să fie mai aventuroşi cu mâncarea.

Sănătate pe termen lung

Deoarece mesele de lapte sunt reduse treptat, bebeluşii autodiversificaţi, care sunt şi alăptaţi, cel mai probabil vor primi în continuare cantităţi însemnate de lapte matern pentru mai mult timp. Alăptarea oferă nu doar un echilibru perfect de nutrienţi, ci şi protecţie, atât pentru copii, cât şi pentru mamele lor, împotriva multor boli grave.

Confruntarea cu texturi şi învăţarea de a mesteca

Bebeluşii autodiversificaţi au parte de alimente cu multe forme şi texturi încă de la început, în loc să primească mâncare cu aceeaşi consistenţă. Din vreme ce au şansa de a exersa mestecatul şi plimbatul alimentelor prin

gură, aceştia devin descurcăreţi cu mâncarea mai repede decât bebeluşii care sunt hrăniţi doar cu linguriţa. Învăţând să mestece eficient este, de asemenea, benefic pentru vorbit şi digestie. Având oportunitatea de a face faţă unei game largi de alimente de la început, înseamnă că mesele sunt mai interesante pentru bebeluş, şi, cel mai probabil, îşi va lua toţi nutrienţii de care are nevoie.

Şansa de a experimenta mâncarea adevărată

Autodiversificarea permite bebeluşilor să experimenteze o parte din adevărata plăcere culinară de la început. Ca adulţi, tindem să nu dăm atenţie şi să uităm cât de mult aceste arome şi texturi individuale din cadrul unei mese contribuie la plăcerea de a o savura. Alimentele tradiţionale, ‚de început', pentru bebeluşi, de obicei, conţin mai multe ingrediente, toate pasate împreună într-un mix omogen şi fin. Asta nu înseamnă doar că bebeluşul nu experimentează decât o singură textură, ci şi că nu are şansa să descopere care este gustul individual al diferitelor ingrediente. Aceste lucruri au implicaţii atât asupra dietei proprii, cât şi asupra plăcerii de a mânca.

Atitudine pozitivă faţă de mâncare

Multe tulburări alimentare ale copilăriei, şi, posibil, din adolescenţă şi tinerețe, probabil îşi au rădăcinile în perioada iniţială de diversificare. Dacă primele experienţe cu mâncarea sunt sănătoase si fericite, probleme precum refuzul sau fobiile alimentare sunt multe mai puţin probabile.

Mese mai uşoare, mai puţin complicate

Pasarea alimentelor este consumatoare de timp şi problematică. Cu autodiversificarea, pur şi simplu nu este necesară. Atât timp cât dieta părinţilor este sănătoasă, aceştia îşi pot adapta foarte uşor meniul pentru bebeluşul lor. Şi, în loc să vă hrăniţi bebeluşul separat, în timp ce vi se răceşte cina, cu autodiversificarea, mâncaţi cu toţii împreună.

Fără lupte la masă

Atunci când nu este nicio presiune ca bebeluşul să mănânce, nu apare nici ocazia ca masa să devină teren de lupte. În schimb, întreaga familie se poate bucura de mese fără stres împreună, asta traducându-se în copii fericiţi şi părinţi fericiţi.

Toddler mai puţin mofturos
Mofturile şi refuzul mâncării sunt mult mai puţin probabile în cazul autodiversificării. Asta, deoarece mâncatul este plăcut cu această metodă şi deoarece bebeluşul serveşte alimente normale pentru întreaga familie încă de la început, nu există tranziţiile de la alimente pasate la cele cu bucăţi şi apoi la mese în familie, ceea ce este destul de dificil pentru mulţi bebeluşi.

Nu sunt necesare jocuri sau păcăleli
Mulţi părinţi care îşi hrănesc bebeluşul cu linguriţa află că acesta nu este prea dornic să mănânce şi trebuie să inventeze diverse metode pentru a-i convinge să accepte diverse alimente. Deoarece autodiversificarea respectă deciziile bebeluşilor legate de ce anume să mănânce (sau să nu mănânce) şi când să se oprească, nevoia de a convinge pur şi simplu nu există. Asta înseamnă că nu sunt necesare jocuri elaborate ce implică zgomote de trenuri şi avioane în încercarea de a păcăli bebeluşul să accepte mâncarea pe care nu o doreşte. Şi nu este necesară păcălirea toddlerilor pentru ca aceştia să mănânce alimente sănătoase, realizând forme speciale din mâncare (cum ar fi feţele zâmbitoare) sau ‚ascunzând' legumele în alte preparate.

Bebeluşul nu este marginalizat
Când bebeluşii sunt hrăniţi separat de restul familiei, poate fi o provocare să îi ţii amuzaţi în timp ce toţi ceilalţi mănâncă. În cazul autodiversificării, toată lumea mănâncă împreună, astfel încât toată lumea participă activ.

Mesele în oraş sunt mai uşoare
Autodiversificarea presupune că, în meniurile din majoritatea restaurantelor,se găseşte ceva ce pot primi şi bebeluşii, mai ales având în vedere că, cei care primesc solide astfel, vor fi, cel mai probabil, destul de dornici să încerce gusturi noi . Părinţii au ocazia să se bucure de propria mâncare cât timp este caldă. Între timp, bebeluşul lor învaţă cum stau lucrurile într-un restaurant, că mâncarea de acolo arată şi miroase diferit faţă de cea pe care o primeşte acasă – şi că trebuie să aştepte pentru ca

aceasta să sosească. Toate acestea fac ca experienţa să fie foarte diferită faţă de cea a unui bebeluş care primeşte exact aceeaşi mâncare ca şi acasă, din acelaşi bol. De asemenea, ieşirile spontane sunt mult mai fezabile: îţi dai seama uşor ce să iei să îi dai celui mic să mănânce, fără grija că trebuie să îi pregăteşti vreun piure în avans sau că trebuie să îi încălzeşti mâncarea cât timp eşti afară.

Este mai ieftin
Este mai ieftin să îi oferi copilului mâncare din cea care este gătită pentru restul familiei, în loc să cumperi şi să pregăteşti mese separate. Şi este mult mai ieftin decât borcănelele cu mâncare pentru bebeluşi!

Există şi dezavantaje?

Mizeria
Ei bine, da, ***se face*** puţină mizerie! Însă, toţi bebeluşii trebuie să înveţe să se hrănească singuri la un moment dat şi asta va presupune ceva mizerie. Diferenţa este că, în cazul autodiversificării, mizeria apare mai devreme decât în celălalt caz. Partea bună este că perioada de făcut mizerie, pentru mulţi bebeluşi, este destul de scurtă; deoarece bebeluşul are ocazia de a exersa hrănirea singur atât de des, va deveni bun la asta destul de repede. Există mai multe metode pentru a te pregăti de mizerie şi oricum, şi hrănirea cu linguriţa poate provoca destulă mizerie, de asemenea!

Grijile altor persoane
Înfruntarea temerilor premature şi a dubiilor, pe care rudele şi prietenii le au, nu reprezintă, de fapt, un dezavantaj, însă, poate reprezenta o problemă în procesul de autodiversificare. Deoarece nu s-a vorbit prea mult despre asta în trecut, mulţi oameni nu au informaţii despre această metodă de introducere a solidelor, nici nu înţeleg cum funcţionează. Asta înseamnă că pot fi sceptici sau îngrijoraţi în legătură cu ea – până când, efectiv, o văd aplicată.

2. Cum funcţionează

a u t o d i v e r s i f i c a r e a ?

Abilităţi de creştere

A învăţa să mănânce alimente solide face parte din etapele normale de dezvoltare ale unui bebeluş – exact ca şi târâtul, mersul sau vorbitul. Este un pas normal din creşterea celui mic. Deşi unii bebeluşi se dezvoltă mai repede decât alţii, progresul tuturor copiilor urmăreşte, în mare, un tipar, iar noile abilităţi sunt dobândite cam în aceeaşi ordine. De exemplu, majoritatea bebeluşilor vor învăţa să facă lucrurile în ordinea următoare:

- rostogolire
- ridicare în funduleţ
- târâre
- ridicare în picioare
- mers

Acest principiu funcţionează pentru toate aspectele de dezvoltare ale unui bebeluş – inclusiv hrănirea.

Bebeluşii îşi dezvoltă aceste abilităţi fără a fi nevoie să le fie predate. Cu alte cuvinte, ei nu le ‚învață', ci doar ***devin capabili*** să le îndeplinească. Unele abilităţi se dezvoltă treptat, iar altele par să apară peste noapte, însă toate sunt rezultatul mişcărilor practicate de bebeluş şi punerea lor împreună. Aceste abilităţi sunt într-o continuă dezvoltare, din momentul în care bebeluşul se naşte. Multe dintre mişcările iniţiale sunt instinctive, însă, pe măsură ce bebeluşii capătă mai mult control asupra propriilor muşchi, încep să facă intenţionat anumite lucruri.

Toţi bebeluşii dezvoltă abilităţi care au legătură cu mâncatul fără ajutor, cu toate că cei care au şi oportunitatea să exerseze – manevrând mâncarea – au şanse mai mari să devină mai buni la asta decât bebeluşii hrăniţi cu linguriţa. În mod natural, bebeluşii îşi dezvoltă aceste abilităţi astfel:

- se ataşează la sânul mamei
- se întind după lucrurile interesante

- apucă lucruri şi le bagă în gură
- explorează lucruri cu buzele şi limba
- muşcă o bucată de mâncare
- mestecă
- înghit
- apucă obiecte mici folosind ‚pincer grip' (degetul mare şi arătător)

La naştere, bebeluşii sunt capabili să găsească singuri drumul către sân şi să se ataşeze pentru a se hrăni. Toţi copiii normali, sănătoşi, născuţi la termen, au funcţional acest instinct de supravieţuire. Aceştia au şi un reflex fundamental de înghiţire. Prin acţiunea de a suge de la sân sau din biberon, laptele este preluat către partea din spate a gurii bebeluşului, unde se declanşează mecanismul de înghiţire.

De la aproximativ 3 luni, bebeluşii încep să îşi descopere mâinile: devin conştienţi că le au şi încep să le fluture în faţa ochilor şi să le studieze. Dacă ceva le atinge palma, pumnul li se închide în mod spontan. Treptat, încep să îşi ducă intenţionat mâinile la gură. La această vârstă muşchii încă nu se coordonează foarte bine – bebeluşii se pot lovi singuri în faţă din greşeală sau par surprinşi să afle că ţin ceva în mână.

De la aproape 4 luni, un bebeluş se poate întinde după obiecte care îl interesează. Pe măsură ce această mişcare devine mai sigură, acesta începe să îşi poată mişca braţele şi mâinile mai precis pentru a ţine obiectele care îl interesează şi să le ducă la gură. Buzele şi limba îi sunt foarte sensibile şi bebeluşul le foloseşte pentru a afla diverse: gustul, textura, forma şi mărimea tuturor lucrurilor.

Până la vârsta de 6 luni, majoritatea bebeluşilor se pot întinde după obiecte uşor-de-apucat, să le ridice în pumn şi să le bage în gură precis. Dacă un bebeluş are oportunitatea să se uite, să se întindă şi să apuce alimente (nu doar jucării), le va băga în gură. Cu toate că s-ar părea că se hrăneşte singur, de fapt, nu înghite mâncarea, ci doar o explorează cu buzele şi limba.

Între 6 şi 9 luni se dezvoltă o serie de abilităţi, una după alta. Mai întâi, bebeluşul reuşeşte să muşte cu gingiile sau să roadă o bucată mică de mâncare (sau cu dinţii, dacă i-au ieşit). În curând, descoperă cum să ţină

mâncarea în gură pentru o perioadă şi, deoarece mărimea şi forma cavităţii bucale s-a modificat şi are mai mult control asupra limbii, va putea să plimbe mâncarea prin gură şi să o mestece. Cu toate acestea, în acest stadiu, atât timp cât cel mic sta la verticală, cel mai probabil mâncarea îi va cădea din gură în loc să fie înghiţită.

Spre deosebire de lapte (de la sân sau din biberon), care este supt direct către partea din spate a gurii bebeluşului, solidele trebuie să fie deplasate intenţionat acolo. Bebeluşul nu poate face acest lucru decât ***după*** ce a descoperit cum să muşte şi cum să mestece. Ceea ce înseamnă că, pentru cel puţin una sau două săptămâni, orice aliment va băga în gură îi va cădea înapoi. Va începe să înghită atunci când muşchii limbii, ai obrajilor şi maxilarul sunt suficient de bine coordonate pentru a funcţiona împreună. De asemenea, acesta ar putea fi şi un sistem de apărare natural pentru a minimiza probabilitatea de sufocare. Însă funcţionează doar atâta timp cât ***bebeluşul*** este cel care îşi bagă mâncarea în gură – el trebuie să fie cel care deţine controlul.

Pe la aproximativ 9 luni bebeluşul va dezvolta abilitatea denumită ‚pincer grip' – o metodă de a-şi folosi degetul mare şi arătătorul pentru a apuca obiecte mici (sau mâncare). Înainte ca acest lucru să se întâmple, este puţin probabil că va reuşi să ducă ceva foarte mic (cum ar fi o stafidă sau un bob de mazăre) în gură.

Bebelușii cărora li se permite să se hrănească singuri la fiecare masă au multe ocazii să își exerseze aceste abilități și devin rapid mai încrezători și specialiști. Așa cum cei mici vor merge atunci când vor fi pregătiți, la fel, se pare, vor începe să mănânce solide atunci când sunt gata – ***cu condiția să li se ofere posibilitatea***.

Majoritatea cercetărilor pe tema diversificării bebelușilor s-a concentrat pe momentul ***când*** ar trebui să înceapă și nu pe ***ce*** ar trebui aceștia să primească. Relația dintre modul în care bebelușii se dezvoltă și cum încep diversificarea a fost trecută cu vederea în mare parte. Însă, când co-autoarea acestei cărți, GillRapley, a urmărit cum se descurcă bebelușii cu alimentele, i-a devenit clar că aceștia știu instinctiv când sunt pregătiți pentru diversificare și că își dezvoltă în mod natural abilitățile necesare pentru a se hrăni singuri.

Autodiversificarea și alăptarea

Auto-alimentarea este naturală pentru bebeluși, indiferent dacă sunt alăptați sau hrăniți cu biberonul. Toți bebelușii sunt curioși cu privire la mediul lor înconjurător și, de pe la 5 luni, încep să apuce obiecte și să le bage în gură. Oricum, alăptarea joacă un anumit rol în pregătirea bebelușului pentru solide. Iată cum funcționează:

- ***Bebelușii alăptați se hrănesc singuri de la sân***. Mama trebuie să își țină copilul într-o poziție potrivită, însă bebelușul este cel care se hrănește, luând sânul în gură, lăsându-l când s-a săturat. De fapt, este imposibil să forțezi un bebeluș să fie alăptat – după cum ştiţi dacă ați încercat. Deci, bebelușii alăptați sunt obișnuiți să se hrănească singuri cu mult înainte de a începe diversificarea. Pe de altă parte, un bebeluș hrănit cu biberonul se bazează mai mult pe mama lui, ca aceasta să preia controlul. Cel mic așteaptă ca ea să-i bage tetina în gură și se așteaptă să-i țină biberonul acolo atât cât are nevoie.
- ***Bebelușii alăptați au controlul mereu***. Cei mici pot varia cât de repede se hrănesc sau cât lapte sug în funcție de cât de foame sau sete le este. În schimb, ritmul unui bebeluș hrănit cu biberonul este în mare determinat de mărimea orificiului din tetină. Și este posibil ca aceștia să fie convinși să mănânce mai mult lapte decât își doresc de fapt, mișcându-i tetina în gură pentru a-l determina să sugă (reflexul de supt este un unul necontrolat – așa cum este și reflexul la lovirea genunchiului).
- ***Alăptatul solicită mușchi ale gurii într-un mod diferit față de metoda hrănirii cu biberonul***. Mișcarea din gura bebelușului în timpul alăptării este similar cu mestecatul, în timp ce mișcarea în timpul suptului din biberon se apropie de suptul printr-un pai. Deci, mușchii unui bebeluș hrănit cu biberonul nu sunt pregătiți pentru a mesteca în aceeași manieră. Asta poate însemna că i-ar putea lua ceva mai mult timp pentru a învăța să miște mâncarea prin gură în mod eficient.
- ***Aroma laptelui matern variază de la o masă la alta, în funcție de alimentația mamei***. Deci, bebelușul alăptat este obișnuit cu o varietate de gusturi încă de la început, în timp ce bebelușul hrănit cu biberonul experimentează un singur gust. Asta înseamnă că

bebelușul alăptat va fi mai puțin surprins de diferitele arome, deci cel mai probabil va fi mai dornic să experimenteze. În schimb, părinții bebelușilor hrăniți cu biberonul află, uneori, că aceștia sunt ezitanți în a încerca prea multe arome deodată.

În orice caz, doar pentru că autodiversificarea reprezintă o tranziție atât de naturală pentru bebelușii alăptați, nu înseamnă că va fi dificil pentru cei hrăniți cu lapte praf – pur și simplu le-ar putea lua ceva mai mult timp să înceapă și să fie atât de aventuroşi precum cei alăptați. De asemenea, alte aspecte ale autodiversificării vor fi ușor diferite în cazul bebelușilor hrăniți cu lapte praf; de exemplu, cum sunt introduse băuturile și cum să i se reducă porțiile de lapte pe măsură ce crește aportul de solide, însă, în ansamblu, conceptul poate funcționa extrem de bine pentru toți bebelușii.

Bebelușii sunt capabili să se hrănească singuri (de la sânul mamei) de la naștere și mulți părinți se așteaptă să nu fie nevoiți să hrănească un copil de 2 sau 3 ani – se așteaptă ca acesta să se hrănească singuri. Nu pare logic faptul că progresul natural al auto-alimentării să fie întrerupt la 6 luni, prin introducerea hrănirii cu linguriță, doar ca mai târziu părinții să decidă când să îi permită celui mic să se întoarcă la auto-alimentare.

De la 6 luni bebelușii se pot hrăni singuri cu solide; nu este necesar să intervenim și să facem diverse lucruri în locul lor – și nu e cazul să decidem când ne retragem din nou. Bebelușul este perfect capabil să se hrănească singur în tot acest timp.

Motivația de a se hrăni

Motivația pentru care un bebeluș de 6 luni bagă mâncarea în gură nu are nimic de-a face cu foamea. Bebelușii doresc să copieze ceea ce fac alții, pe de o parte deoarece sunt curioși, pe de altă parte deoarece instinctul le spune că așa trebuie să procedeze pentru a fi siguri că ceea ce fac nu este periculos. Deci, nu ar trebui să fim surprinși că vor să manevreze alimentele pe care le văd în mâna părinților.

Majoritatea etapelor noastre de dezvoltare ca bebeluși – poate chiar întreaga dezvoltare – este legată de supraviețuire. Un bebeluș are nevoie să știe care sunt alimentele sigure și care sunt otrăvitoare, de aceea își privește cu atenție părinții pentru a vedea ce bagă aceștia în gură. Acest lucru se întâmplă cam în aceeași perioadă cu cea în care începe să își dea seama cum să își folosească mâinile pentru a apuca obiecte.

Curiozitatea unui bebeluș este atât de intensă încât dacă își dorește să apuce un obiect va continua să exerseze în mod repetat mișcările necesare pentru a îl obține. Și, atunci când reușește să ridice ceva nou, aproape întotdeauna îl bagă în gură pentru explorare și testare. Deci, atunci când un bebeluș bagă ***mâncare*** în gură, o face la fel cum ar proceda cu orice jucărie sau alt obiect. Până nu bagă mâncarea în gură, nu știe că aceasta are un gust sau că este comestibilă. Dacă reușește să muște o bucățică, o va molfăi cu gingiile, descoperind-o ca textură și gust. Este foarte puțin probabil că o va înghiți, pe de o parte deoarece nu dorește acest lucru, dar, mai ales, pentru că nu poate. Încă nu este capabil să miște intenționat o bucată de mâncare spre partea din spate din gură și, atâta timp cât stă într-o poziție verticală și nu este distras, aceasta nu ar putea ajunge acolo accidental. În schimb, cel mai probabil, îi va cădea din gură.

Un bebeluș, căruia i se permită să-și bage mâncare în gură atunci când este pregătit, poate învăța despre diversele texturi și gusturi ale alimentelor înainte de a fi pregătit să le înghită. Și doar treptat descoperă că mâncarea îl poate face să se simtă sătul. Motivația față de mâncare se schimbă doar atunci când reușește să facă o conexiune cu foamea. Acest lucru se întâmplă de obicei între 8 luni și 1 an. Această sincronizare este perfectă, având în vedere faptul că, începând cu această vârstă, cei mici au nevoie cu adevărat de nutrienții din alimente.

Puncte cheie

- Motivația unui bebeluș care își bagă mâncare în gură este curiozitatea și dorința de a copia – nu foamea.
- Pentru primele luni, alimentele solide sunt doar surse de învățare.

Necesitatea nutrienților suplimentari

Există un mit conform căruia laptele matern se schimbă în jurul vârstei de 6 luni și nu mai este ‚suficient' pentru bebeluş. De fapt, laptele produs de mama unui bebeluş de 6 luni – sau chiar 2 ani – are aproape aceeaşi valoare nutritivă ca întotdeauna; ceea ce se modifică este nevoia celui mic pentru anumiţi nutrienţi. Pentru bebeluşi şi copii, laptele matern continuă să fie cel mai bun aliment, perfect echilibrat din punct de vedere nutriţional.

Bebeluşii se nasc cu depozite de nutrienţi, depuse pe perioada cât stau în pântecele mamei. Aceste depozite încep să fie utilizate din momentul în care cel mic se naşte, însă, cantităţile din mesele de lapte sunt suficiente pentru a asigura că are suficienţi nutrienţi. După 6 luni, balanţa se înclină, astfel încât bebeluşul începe ***treptat*** să aibă nevoie de mai mulţi nutrienţi în dieta proprie decât pot oferi doar laptele matern sau laptele praf.

Este foarte important să recunoaştem că, la 6 luni, majoritatea bebeluşilor, abia ***încep*** să aibă nevoie de mai mult decât doar de dieta bazată exclusiv pe lapte. Majoritatea bebeluşilor născuţi la termen au depozite suficiente de fier, de exemplu, pentru a le fi de folos ceva mai mult timp fără nicio problemă – nu rămân fără nimic peste noapte. Însă, au nevoie să le fie introduse solidele în jurul vârstei de 6 luni, astfel încât îşi pot dezvolta abilităţile necesare pentru a mânca diverse alimente şi se pot obişnui cu noi gusturi, să fie pregătiți pentru momentul în care au nevoie cu adevărat de mâncare ca şi sursă principală de hrănire.

Nevoia uşor crescătoare de nutrienţi a bebeluşului pare să coincidă cu dezvoltarea treptată a abilităţilor de auto-alimentare. Deci la 6 luni, când încă au depozite bune de nutrienţi, aproape toţi bebeluşii sunt capabili să apuce alimentele şi să le bage în gură. În jurul vârstei de 9 luni, când nevoia de nutrienţi este în creştere, majoritatea bebeluşilor autodiversificaţi au dezvoltate abilităţile de care au nevoie pentru a mânca o gamă variată de categorii de alimente, care le va oferi nutrienţii suplimentari de care au nevoie. În jurul acestei vârste (deşi poate varia puţin de la un bebeluş la altul) majoritatea părinţilor cu copii autodiversificaţi raportează că cei mici par să mănânce intenţionat – de parcă ar şti instinctiv că ar avea ***nevoie*** de alimente pe lângă mesele de lapte.

Trecerea de la mesele de lapte

Mulţi părinţi se simt presaţi să reducă mesele de lapte ale copiilor lor, astfel încât aceştia să se bazeze mai mult pe solide, însă acest lucru nu ar trebui grăbit. Între 6 şi 9 luni, cantitatea de lapte matern sau lapte praf ar trebui să rămână cam aceeaşi, în timp ce cantitatea de alimente solide să crească treptat. Abia după 9 luni mesele de lapte încep să se reducă în favoarea celor solide. Dacă unui bebeluş îi este permis să stabilească atunci când va începe să mănânce solide şi ritmul progresului său, acesta îşi va urma traseul natural propriu către suplimentarea solidelor şi diminuarea laptelui.

Bebeluşii sunt foarte diferiţi când vine vorba de viteza cu care progresează de la momentul în care încep să mănânce solide până ajung să renunţe la mesele de lapte. Unii bebeluşi încep să înghită mâncarea aproape imediat (la 6 luni) şi, până să împlinească 9 luni, sunt perfect capabili să se hrănească singuri şi încep să îşi reducă mesele de lapte.

Alţi bebeluşi încep treptat, fără să arate un interes real în altceva decât explorarea alimentelor până după 8 luni, mâncând cantităţi foarte mici chiar la 10 sau 12 luni.

Şi, desigur, există multe variante între acestea. Sunt bebeluşi care încep cu mult entuziasm care se pare că scade după câteva săptămâni. Şi mai sunt cei cărora parcă le ia secole să prindă un oarecare interes faţă de solide – însă, odată ce acest lucru se întâmplă, de dezvoltă cu o viteză uimitoare.

Mulţi bebeluşi fac lucrurile în salturi, alternând săptămânile în care nu s-ar părea că se întâmplă prea multe, cu săptămâni în care fac ceva nou în fiecare zi. Toate acestea sunt perfect normale – şi este foarte diferit faţă de progresul regulat, pas cu pas, pe care tind să îl aştepte părinţii atunci când bebeluşii primesc alimente pasate.

Dezvoltarea abilităţii de a mesteca

Modul în care un bebeluş este capabil să îşi folosească gura se maturizează odată cu celelalte abilităţi. Mestecatul, înghiţitul şi vorbitul se bazează pe mişcări coordonate ale muşchilor din gură, inclusiv ale limbii. Bebeluşii îşi pot coordona aceşti muşchi pentru a suge de la sân (sau din biberon), însă doar atât. De aceea, dacă unui bebeluş prea mic îi sunt date ‚alimente solide', acestea trebuie să fie foarte moi şi alunecoase, deoarece cel mic nu se poate descurca altfel decât sugându-le.

Mulţi oameni presupun că bebeluşii au nevoie să fie hrăniţi cu linguriţa înainte de a putea descurca singuri cu alimentele care sunt cu adevărat ‚solide' – însă, nu este cazul. În mod normal, bebeluşii ajung capabili să se descurce cu alimente masticabile pe măsură ce gura lor creşte şi se dezvoltă. De la început, alăptarea în special, dezvoltă muşchii ce vor fi utilizaţi mai târziu pentru mestecare şi vorbit.

În trecut, se credea că bebeluşii trebuie să se obişnuiască mai întâi cu linguriţa înainte de a trece la mâncarea cu bucăţele; nici acest lucru nu este adevărat. Bebeluşii mici au un reflex numit ‚împinge cu limba', pe care îl folosesc (involuntar) pentru a împinge din gură orice altceva în afară de sânul mamei sau biberonul. Cel mai probabil, acesta este un mecanism de apărare, pentru a preveni ca ceva solid să nu fie înghiţit sau inhalat. Hrănirea timpurie cu linguriţa presupune să se treacă peste acest reflex, de aceea autodiversificarea este un proces atât de dificil şi murdar. Reflexul natural de împingere cu limba începe să dispară în jurul vârstei de 4 luni, indiferent dacă bebeluşul a fost hrănit cu linguriţa sau nu. Deci, ceea ce, pentru mulţi ani, s-a presupus a fi dovada că bebeluşul ‚se pregăteşte pentru linguriţă' era, de fapt, doar acest reflex care dispărea.

În mod similar, bebeluşii nu ***învaţă*** să mestece, ci, pur şi simplu, îşi dezvoltă această abilitate, de aceea nu este nevoie ca ei ‚să fie învăţaţi' să mestece începând să li se ofere piureuri moi şi progresând, ulterior, către alimente pasate şi bucăţele.

Bebeluşii nu au nevoie de dinţi pentru a mesteca

Bebeluşii de 6 luni au, în general, unul sau doi dinţi, însă nu cu toţii. Indiferent dacă au început să le iasă dinţii sau nu, din perspectiva abilităţii de a muşca sau a roade alimente, nu pare să fie o mare diferenţă – pur şi simplu îşi folosesc gingiile. Cu siguranţă apariţia dinţilor nu face nicio

diferenţă dacă cei mici pot sau nu să mestece. (În orice caz, cel mai probabil vor trebui să aştepte să le crească mai mulţi dinţi înainte de a muşca alimente tari, cum ar fi un morcov crud.) Gingiile sunt foarte bune pentru muşcat şi ronţăit – aşa cum orice mamă care alăptează poate confirma muşcăturile unui bebeluş căruia îi dau dinţii!

Ca şi adulţi, tindem să nu acordăm atenţie modului în care ne folosim muşchii din gură. Însă, felul în care mestecăm guma dintr-o parte în alta a obrajilor, cum separăm o cireaşă sau o măslină de sâmbure şi o scuipăm, cum facem să scoatem un os de peşte sau bucăţi de mâncare rămase între dinţi, reprezintă mişcări destul de complexe. A învăţa mişcarea alimentelor prin gură este important pentru siguranţa şi igiena orală, precum şi pentru a mânca şi a vorbi – şi cea mai bună metodă de a învăţa aceste abilităţi este exersarea lor pe diferite categorii de alimente cu diferite texturi.

Plăcerea şi interesul faţă de mâncare creşte având la dispoziţie diverse texturi; nu doar gustul face ca mâncarea să fie plăcută. Imaginează-ţi cât de plictisitor ar fi pentru adulţi dacă toate alimentele noastre ar avea aceeaşi textură (mai ales dacă ar fi toată pasată sau făcută piure). Alimente crocante, sfărâmicioase, lipicioase şi alunecoase, toate produc senzaţii diferite în gură şi trebuie să fie gestionate altfel. Cu cât mai mult unui bebeluş îi este permis să experimenteze cu diverse texturi, cu atât creşte probabilitatea ca acesta să devină priceput, astfel încât să se descurce cu ele şi va fi mai dornic să încerce alimente noi.

‚Fereastra de oportunitate’

Unii oameni se referă la perioada dintre 4 şi 6 luni ca fiind o ‚fereastră de oportunitate’ pentru a obişnui copiii cu noi gusturi şi texturi. Acestora le este teamă că, dacă ratează această ‚fereastră’, bebeluşul va fi reticent să accepte alimente solide, drept urmare diversificarea va fi dificilă. Această temere pare să rezulte din faptul că bebeluşii care nu primesc prima linguriţă de solide până la 6 luni par a fi mai reticenţi decât bebeluşii mai mici.

Din nefericire, deoarece hrănirea cu linguriţa a devenit metoda general acceptată de hrănire a bebeluşului, nimeni nu a pus la îndoială că cei mici refuză ***metoda de hrănire*** de fapt, şi nu ***mâncarea***. Bebeluşii de 6 luni şi mai mari, cărora li se permite să se auto-alimenteze, sunt, de fapt, foarte nerăbdători să încerce noi alimente; aceştia sunt omuleţi capabili, cărora le place să facă lucrurile ei înşişi. Deci, dacă ***există*** o perioadă ideală în care cei mici să se obişnuiască la noi gusturi şi texturi, aceasta nu începe până ce ei nu încep în mod natural să ducă mâncare în gură, în jurul vârstei de 6 luni.

Mâncând suficient dar nu prea mult: învăţând despre controlul apetitului

Indiferent de vârstă, să ştim când să ne oprim din mâncat reprezintă un factor cheie pentru evitarea obezităţii şi menţinerea greutăţii proprii corecte, de aceea, să ne oprim atunci când ne-am săturat pare să fie de bun simţ. Însă mulţi copii – şi adulţi – nu sunt capabili să facă asta.

Mulţi părinţi se tem că bebeluşii sau copiii lor nu mănâncă suficient. Mâncarea este legată intrinsec de hrănire şi dragoste: cu toţii dorim să le arătăm bebeluşilor cât de mult îi iubim, iar hrănirea este un mod de a face acest lucru. În acelaşi timp, putem resimţi un soi de respingere atunci când cel mic refuză mâncarea pe care i-am preparat-o. Aceste emoţii, împreună cu aşteptările nerealiste legate de cantitatea pe care ar trebui să o mănânce un bebeluş, duc la faptul că mulţi copii mici – şi mai mari – sunt convinşi să mănânce mai mult decât au nevoie. Asta poate însemna că cel mic, pur şi simplu, învaţă să se supra-alimenteze sau, în cazuri extreme, poate duce la probleme, precum refuzul alimentelor sau fobii; în orice caz, este în pericol dezvoltarea controlului apetitului normal.

În particular, este uşor să insişti ca bebeluşii să mănânce alimente pe care nu le vor dacă aceştia sunt hrăniţi cu linguriţa. Bebeluşii cărora li se permite să se hrănească singuri, pe de altă parte, îşi vor gestiona singuri aportul – pur şi simplu se opresc din mâncat când se satură. Asta înseamnă că mănâncă atât cât au nevoie – şi nu mai mult.

De asemenea, este important cât de repede mâncăm. Dacă unui bebeluş i se permite să se hrănească singur, acesta va mânca în propriul ritm, petrecând atâta timp cât are nevoie pentru a se descurca cu anumite bucăţi de mâncare. Părinţii sunt deseori surprinşi de cât de mult îi poate lua unui bebeluş să mestece o îmbucătură. Deţinând controlul asupra cât de mult şi cât de repede mănâncă, nu doar că face mesele mai plăcute pentru cel mic, ci înseamnă şi că cel mic este capabil să recunoască atunci când se satură. Pe de altă parte, hrănirea cu linguriţa poate încuraja bebeluşii să mănânce mai repede decât ar face-o în mod normal, interferând cu senzaţia ce le transmite când s-au săturat. Mâncatul prea repede este un alt aspect al comportamentului alimentar ce a fost corelat cu obezitatea în rândul adulţilor şi al copiilor.

Nu se va îneca?

Mulţi părinţi (şi bunici, şi alte persoane) sunt îngrijoraţi de faptul că bebeluşii care se hrănesc singuri se vor îneca, însă, atât timp cât cel mic deţine controlul asupra alimentelor ce îi intră în gură şi este poziţionat vertical, autodiversificarea nu creşte riscul de înecare mai mult decât hrănitul cu linguriţa – ci poate chiar scădea acest risc.

Deseori, grijile legate de înecare au la bază imaginea bebeluşilor care ***fac gag*** şi este confundat cu înecarea; aceste două mecanisme sunt înrudite, însă nu reprezintă acelaşi lucru. Gag-ul este o mişcare de râgâială care împinge mâncarea de pe căile respiratorii, dacă aceasta este prea mare pentru a fi înghiţită. Bebeluşul îşi deschide gura şi îşi împinge limba înainte; uneori apare o bucată de mâncare în partea din faţă a gurii şi este posibil să şi vomite puţin. Acest lucru nu pare să îi deranjeze pe bebeluşii care se hrănesc singuri şi, de obicei, îşi continuă masa ca şi când nu s-ar fi întâmplat nimic.

În cazul unui adult, reflexul de gag este declanşat aproape de spatele limbii – trebuie să pui degetul în spate, către gât, pentru a-l declanşa. Totuşi, la un copil de 6 luni, acest reflex se declanşează mult mai în faţă pe limbă, astfel, nu doar că se declanşează mult mai uşor decât în cazul unui adult, însă, de asemenea, apare atunci când bucata de mâncare este mult mai departe de căile respiratorii. Deci, atunci când bebeluşii de 6 luni fac

gag, nu înseamnă că mâncarea este prea aproape de căile respiratorii şi de prea puţine ori înseamnă că este pe cale să se înece.

Prea bine, reflexul de gag ar putea fi o componentă principală din învăţarea celui mic de a gestiona mâncarea în siguranţă. Atunci când cel mic îşi declanşează acest reflex de câteva ori, băgând prea multă mâncare în gură sau împingând-o prea departe în spate, învaţă să nu mai facă asta. Pe măsură ce creşte, ***indiferent dacă i s-a permis auto-alimentarea sau nu***, locul în care se declanşează acest reflex se mută mai în spate, de-a lungul limbii, astfel încât se va manifesta atunci când mâncarea va ajunge mai aproape de partea din spate a gurii. Pur şi simplu ‚depăşeşte' tendinţa de a face gag.

Oricum, pe măsură ce reflexul de gag se mută către partea din spate, în poziţia de adult, acesta devine din ce în ce mai puţin eficient ca şi semn de atenţionare timpurie. Deci bebeluşii cărora nu li s-a permis să exploreze cu mâncarea de la început ar putea pierde oportunitatea de a se folosi de acest reflex pentru a-i ajuta să înveţe cum să ţină mâncarea la distanţă de căile respiratorii. Dovezile anecdotice sugerează că bebeluşii care au fost hrăniţi cu linguriţa au mai multe probleme cu gag-ul şi ‚înecatul' atunci când încep să manevreze alimente (deseori în jurul vârstei de 8 luni), faţă de cei cărora li s-a permis să experimenteze mult mai devreme.

În orice caz, în timp ce gag-ul nu reprezintă un motiv de îngrijorare, este important să reţinem că acest răspuns este, de fapt, o trăsătură de siguranţă. Pentru ca aceasta să funcţioneze eficient, bebeluşul trebuie poziţionat vertical, astfel încât orice aliment care s-a dus prea departe în gură să fie împins înainte – nu înapoi – din reflex.

Gag-ul, înecarea şi hrănirea cu linguriţa

Multe cazuri de bebeluşi care fac gag sau ‚se îneacă' sunt, de fapt, relaţionate cu hrănirea cu linguriţa, mai ales atunci când este oferită cu linguriţa mâncare cu bucăţele. Pentru a înţelege de ce se întâmplă acest lucru, gândiţi-vă cum folosiţi o lingură pentru a mânca supă de roşii şi comparaţi cu felul în care mâncaţi cerealele la micul dejun. Dacă ar fi să ‚sorbiţi' cerealele, aşa cum faceţi cu supa, bucăţile vor ajunge direct către partea din spate a gâtului şi veţi începe în curând să tuşiţi. Când bebeluşii

sunt hrăniţi cu linguriţa, aceştia au tendinţa de a suge mâncarea, astfel încât fac gag sau se ‚îneacă' foarte uşor.

Înecarea se petrece atunci când ceva blochează parţial sau total căile respiratorii. Când ceva blochează parţial căile respiratorii ale bebeluşului, instinctual începe să tuşească pentru a le elibera; în general, este o metodă foarte eficientă. Dacă blocajul este total, caz foarte rar întâlnit, bebeluşul nu poate tuşi şi are nevoie ca altcineva să îi deplaseze bucata de mâncare (aplicând manevre standard de prim ajutor).

Tusea, care pare atât de alarmantă, este, de fapt, un semn că bebeluşul se descurcă singur cu problema. În schimb, un bebeluş care cu adevărat se îneacă este, de obicei, silenţios – deoarece aerul nu poate pătrunde de blocaj. Bebeluşii normali au un reflex de tuse foarte eficient, atâta timp cât stau într-o poziţie verticală sau înclinată în faţă; în general, cel mai bine este să nu îi deranjăm atunci când îşi curăţă căile respiratorii.

Cei doi factori care cresc riscul de înecare:

- altcineva bagă mâncare (sau băutură) în gura bebeluşului
- o poziţie orientată spre spate

Dacă cineva s-ar apropia de voi cu un bol şi o lingură şi ar începe să vă hrănească, cel mai probabil v-aţi întinde să îl opriţi, pentru a putea verifica ce mâncare era şi cât era în lingură. Aţi dori să controlaţi când şi cum v-ar intra în gură. Aceste verificări generale v-ar permite să stabiliţi ce veţi face cu mâncarea atunci când vă va ajunge în gură; planificarea abordării mâncării ajută la prevenirea înecării.

Dacă aţi fi poziţionaţi pe spate, ar fi şi mai înfricoşător să fiţi hrăniţi de altcineva, deoarece, datorită gravitaţiei, cresc şansele ca mâncarea să ajungă în partea din spate a gurii înainte de a fi pregătiţi să o înghiţiţi. Atunci când ne referim la adulți, este clar că persoana care mănâncă are nevoie, şi ***trebuie***, să deţină controlul asupra procesului de hrănire. Acelaşi principiu se aplică şi în cazul bebeluşilor.

Când un bebeluş îşi bagă singur o bucată de mâncare în gură, el ***deţine controlul***. Dacă este capabil să o mestece, o va face. Dacă este capabil să o ducă spre partea din spatele gâtului, o va înghiţi. Dacă nu este capabil să

facă aceste lucruri, atunci, atâta timp cât stă într-o poziţie verticală, mâncarea,pur şi simplu, va cădea afară. Permiţându-i bebeluşului să se hrănească singur, înseamnă că el deţine controlul – deţinerea controlului îl ajută să se menţină în siguranţă.

Legătura dintre ceea ce un bebeluş poate face cu mâinile şi ceea ce poate face cu gura poate ajuta, de asemenea, ca bebeluşul autodiversificat să fie în siguranţă. Când un bebeluş de 6 luni începe să se hrănească singur, nu poate ridica tipurile de alimente pe care nu le-ar putea mişca prin gură cu limba, cum ar fi strugurii sau mazărea, deci sunt mici şansele ca acestea să îi ajungă în gură. Doar pe măsură ce crește (pe la 9 luni) va începe să își folosească degetul arătător și degetul mare pentru a face ‚pincer grip', care îl ajută să apuce obiecte mici. Până la această vârstă, atâta timp cât i s-a permis să exereze hrănirea de unul singur cu alimente de diferite texturi, abilitățile de mestecare vor fi suficient de dezvoltate. Asta înseamnă că odată ce ***va putea*** să ducă o boabă de strugure în gură, cel mai probabil va fi capabil să se descurce cu ea în siguranță. Această înlănțuire de aspecte cheie ale dezvoltării bebelușului reprezintă o parte fundamentală a ceea ce face ca autodiversificarea să fie o abordare sigură.

Deci, atâta timp cât bebelușul este susținut (dacă este necesar) într-o poziţie verticală, deţine controlul asupra ceea ce îi intră în gură şi nu i se oferă alimente care prezintă clar un risc de înecare, nu există niciun motiv pentru a fi mai îngrijorat de înecare în cazul autodiverficării mai mult decât orice altă metodă de introducere a alimentelor solide.

Bebeluşii chiar ştiu ce au nevoie să mănânce?

Bebeluşilor autodiversificaţi li se permite să aleagă ce vor (sau au nevoie) să mănânce dintre alimentele oferite la masă, iar părinţii sunt deseori uimiţi de cât de echilibrată este dieta aleasă pe parcursul aproximativ al unei săptămâni. Există prea puţine cercetări de încredere pe tema dacă bebeluşii ***chiar*** ştiu ce să mănânce din instinct, însă un experiment extraordinar desfăşurat în anii '20 şi '30 de pediatrul american Dr. Clara Davis, cu siguranţă dă de gândit.

La momentul cercetării, mulţi copii refuzau să mănânce alimente care erau considerate bune pentru ei. Majoritatea pediatrilor le dădeau părinţilor instrucţiuni clare legate de ce anume, cât de mult şi cât de des ar trebui hrăniţi copiii lor. Însă Dr. Davis a bănuit că această stricteţe era cauza problemei, iar impunerea – sau forţarea – copiilor să mănânce anumite alimente înrăutăţea situaţia. Aceasta avea o teorie conform căreia bebeluşii ştiau cel mai bine când venea vorba de ceea ce aveau nevoie să mănânce.

Ea a conceput o dieta de ‚auto-selecţie' pentru copii şi tineri pentru a vedea ce se întâmplă dacă acestora le este permis să aleagă singuri ce să mănânce. Ea a studiat 15 copii cu vârste între 6 luni şi 4 ani; toţi copiii aveau între 6 şi 9 luni când a început experimentul şi au fost alăptaţi exclusiv până atunci.

Bebeluşii au primit 33 de alimente în total, cu o uşoară variaţie în selecţia oferită la fiecare masă. Toate alimentele au fost prezentate separat, pasat şi necondimentate: combinaţii precum pâine şi supă nu au fost permise. Bebeluşii puteau alege orice îşi doreau din aceste alimente, în orice cantitate. Aceştia fie se hrăneau singuri, fie indicau un fel de mâncare şi erau hrăniţi cu linguriţa de către o asistentă, căreia nu îi era permis să le influenţeze deciziile. Dacă un copil mânca o porţie întreagă dintr-un anumit aliment, aceasta era suplimentată – până ce copilul se oprea din mâncat.

Mesele erau cercetate în detaliu, astfel încât cercetătorii îşi puteau da seama ce a mâncat fiecare copil în parte. Pentru a monitoriza starea de sănătate a bebeluşilor, se efectuau teste de sânge, urină şi radiografii. La finalul experimentului, Dr. Davis a descoperit că fiecare copil a ales o dietă foarte echilibrată. Cu toţii erau bine hrăniţi şi sănătoşi – chiar şi cei care nu au participat de la început – şi cu toţii au mâncat o varietate şi o cantitate mai mare de alimente considerate a fi normale pentru vârsta lor. Creşterea de greutate a fost peste medie şi, în mare parte, nu sufereau de boli datorate carenţelor (precum rahitismul) sau alte boli comune acelei perioade.

În orice caz, combinația de alimente aleasă de fiecare copil în parte era unică şi imprevizibilă – nimic nu se apropia de dieta ‚obişnuită'. De

exemplu, unii au ales să mănânce multe fructe, în timp ce alţii păreau că preferă carnea; mania unui aliment sau excesele erau foarte comune (se pare că un toddler a mâncat 7 ouă într-o zi!). Însă toţi copiii erau dispuşi să încerce mâncăruri noi. Şi niciunul dintre ei nu a ales dieta bazată pe cereale şi lapte pe care cei mici ,ar fi trebuit' să o primească la momentul respectiv.

Potrivit Dr. Davis, parte a motivului pentru care cei mici erau atât de bine hrăniţi a fost că li s-au oferit doar alimente nutritive, neprocesate – nu erau alimente bogate în grăsimi sau zaharuri. Dar simpla oferire a unei selecţii de alimente bune nu reprezintă garanţia unei diete echilibrate. Oricare dintre copii ar fi putut să îşi limiteze dieta – evitând carnea, sau fructele şi legumele – îmbolnăvindu-se la final. Însă cu toţii au mâncat suficient din fiecare grupă alimentară pentru a-şi asigura echilibrul potrivit.

Oricum, rezultatele experimentului nu sunt suficient de solide pentru a demonstra că teoria Dr. Davis este adevărată. (A fost un studiu mic şi marea parte a datelor au fost pierdute – şi nu va fi repetat deoarece astăzi se consideră că metodele aplicate nu sunt etice.) Însă experimentul a devenit cunoscut la acea perioadă – a fost chiar inclus în unele din ediţiile cele mai bine vândute ale cărţilor de parenting scrise de Dr. Benjamin Spock în anii '40 şi '50 – şi, treptat, dieta limitată a copiilor, atât de răspândită, nu a mai fost la modă. Însă, în timp ce mesajul legat de importanţa oferirii bebeluşilor unei game variate de alimente a persistat, ideea că aceştia ar putea să îşi aleagă singuri mâncarea pare să se fi pierdut – probabil deoarece în ultimii ani mulţi copii au început să primească alimente solide de la 3 sau 4 luni, când nu sunt capabili să aleagă ce să mănânce.

Întrebări şi răspunsuri

Bebeluşul meu va fi bine hrănit aplicând această metodă?
Dacă bebeluşul este bine hrănit sau nu, depinde de voi şi de bebeluş. Orice abordare aţi aplica, este responsabilitatea voastră să îi oferiţi alimente hrănitoare care îi vor asigura celui mic o dietă echilibrată – diferenţa, în cazul autodiversificării, este că depinde de cel mic ce va mânca efectiv.

Există un mit conform căruia bebeluşii cu alimentaţia controlată de părinţi vor mânca alimentele potrivite, în timp ce bebeluşii cărora li se permite să aleagă vor trăi din chipsuri şi ciocolată. De fapt, probabil opusul reprezintă adevărul. Mulţi părinţi, care îşi hrănesc bebeluşii cu linguriţa, se plâng că întâmpină dificultăţi în a-i face pe cei mici să mănânce alimentele bune, deseori trebuind să apeleze la trucuri, cum ar fi ‚ascunderea' legumelor în alte alimente sau hrănirea celor mici în faţa televizorului (astfel încât să nu bage de seamă ce mănâncă), sau promiterea de recompense dacă mănâncă toate legumele. În schimb, majoritatea părinţilor care au încercat autodiversificarea spun că bebeluşii lor mănâncă o varietate mare de alimente fără a fi nevoiţi să îi convingă, inclusiv din cele pe care copiii chipurile le-ar ocoli, cum ar fi varza.

Există oarecare dovezi că bebeluşii vor alege în mod natural alimente bune, în cantități optime, dacă li se oferă posibilitatea. Acest aspect necesită cercetări suplimentare, însă ideea este susţinută de faptul că multe dintre poveştile despre copii pretenţioşi la mâncare provin de la familiile unde introducerea alimentelor solide a fost controlată de către părinţi. Aproape toţi cei care au încercat ambele metode spun că nu ar mai aborda metoda convenţională, deoarece bebeluşul autodiversificat mănâncă mult mai bine decât celălalt copil.

Mâncarea pasată nu este mai uşor de digerat, deci, mai nutritivă?
Probabil este adevărat că mâncarea ce ajunge în stomac sub forma pasată este mai uşor de digerat decât cea în bucăţi mai mari. Însă gurile au fost proiectate pentru a pasa mâncarea – sau ‚să o facă piure' – prin mestecare. Mâncarea mestecată temeinic face treaba mai uşoară pentru stomac decât cea care a fost pasată de un blender, deoarece, amestecând saliva cu mâncarea, ajută la declanşarea procesului digestiv – mai ales digerarea alimentelor mai dure.

Bebeluşii cărora li se permite să mănânce în propriul ritm tind să ţină mâncarea în gură pentru mult timp înainte de a o înghiţi. În această perioadă, este înmuiată cu salivă şi pasată de gingii. Însă mâncarea făcută piure nu prea întâlneşte saliva. În schimb, alimentele sunt supte de pe lingură direct către partea din spatele gâtului şi înghiţită imediat – fără mestecare.

Pasarea alimentelor – mai ales a fructelor şi legumelor – poate distruge o parte din nutrienţii conţinuţi. Când un fruct este desfăcut, se pierde o parte din vitamina C datorită expunerii suprafeţei. Pasarea creşte această pierdere, astfel încât alimentele pasate anterior vor conţine mai puţină vitamina C decât dacă ar fi fost servită ca bucăţi mai mari. Un măr întreg, de exemplu, va oferi mai multă vitamina C decât acelaşi măr făcut piure sau pasat. Vitamina C reprezintă o vitamină importantă, mai ales deoarece ajută la absorbţia fierului în organism. Iar organismul nu poate depozita vitamina C, astfel încât este important să avem surse suficiente în fiecare zi.

Este uşor de presupus că alimentele pasate se digeră mai uşor, datorită ceea ce se vede în scutecul bebeluşului. Spre deosebire de scaunul unui bebeluş hrănit cu piureuri, scaunul unui bebeluş ce mănâncă alimente ‚adevărate' conţine, ocazional, bucăţi de legume, de exemplu, sub forma de bulgăraşi uşor de recunoscut. Asta nu înseamnă că mâncarea nu a fost digerată deloc – înseamnă doar că bebeluşul învaţă să mestece şi că organismul de adaptează alimentelor solide. Mâncarea pasate doar ***arată*** ca şi când a fost digerată total deoarece nu se deosebeşte în scutece.

Bebeluşii hrăniţi prea repede (ceea ce se poate întâmpla foarte uşor când sunt hrăniţi cu linguriţa) pot pierde etapa în care învaţă să mestece riguros. Bebeluşii cărora li s-a permis să mănânce singuri de la început şi care nu au fost grăbiţi când stau la masă, în general, iau bucături mai mici şi petrec mai mult timp mestecând înainte de a înghiţi. Aceasta duce la o digestie generală mai bună.

Alimentele pasate sunt, desigur, bune pentru persoanele care întâmpină dificultăţi în a mesteca, însă bebeluşii normali, sănătoşi, nu au nevoie ca alimentele să le fie pasate, aşa cum nici adulţii normali, sănătoşi, nu au nevoie.

Sunt şi bebeluşi care nu ar trebui să primească alimente solide astfel?
Autodiversificarea se bazează pe dezvoltarea abilităţilor normale ale bebeluşului, deci, poate, nu e potrivită tuturor. Bebeluşii care prezintă întârzieri în dezvoltare, slăbiciune musculară sau deformări fizice la gură, palme, braţe sau spate (precum sindromul Down, paralizie cerebrală sau

spina bifida) se pot descurca mai bine fiind hrăniţi cu linguriţa sau cu o combinaţie între hrănirea cu linguriţa şi oferirea de finger-food. Oricum, finger-food nu ar trebui excluse în cazul acestor bebeluşi, de vreme ce, uneori, pot reprezenta o metodă ideală de a-i ajuta să îşi dezvolte exact acele abilităţi la care întâmpină dificultăţi. Unii bebeluşi cu probleme digestive pot avea nevoie de alimente speciale ce nu pot fi făcute în forme potrivite pentru auto-alimentare, însă, din nou, acest lucru nu ar trebui să-i împiedice să primească alte alimente astfel.

De asemenea, bebeluşii născuţi prematur pot avea nevoi diferite când vine vorba de introducerea alimentelor solide, însă totul depinde de numărul de săptămâni la care s-a născut bebeluşul. În timp ce o sarcină de 36 sau 37 de săptămâni poate fi considerată aproape la termen, una de doar 27 de săptămâni cu siguranţă nu. De asemenea, bebeluşii născuţi prematur nu sunt doar născuţi mai devreme, însă sunt şi foarte mici, sau chiar bolnăviori, sau poate motivele pentru care s-au născut mai devreme au impact asupra dezvoltării lor ulterioare. În mod cert, o singură recomandare nu va funcţiona pentru toţi.

Autodiversificarea funcţionează pentru un bebeluş născut la termen deoarece nevoile sale nutriţionale pentru alimente solide coincid cu disponibilitatea de dezvoltare a abilităţilor de a se hrăni singur, astfel încât o poate face atunci când va avea nevoie (în general, puţin după 6 luni). Dezvoltarea generală a unui bebeluş născut prematur continuă, mai mult sau mai puţin, în acelaşi ritm ca şi când s-ar fi născut la termen – deci dacă acesta este născut cu 6 săptămâni mai devreme, cel mai probabil nu va manifesta interes pentru mâncare sau nu va fi capabil să o bage în gură până în jurul vârstei de 7 luni şi jumătate. Însă este foarte posibil că cel mic va avea nevoie de nutrienţi adiţionali înainte, deoarece nu a stat suficient de mult timp în pântec pentru a-şi acumula rezervele normale.

Când vine vorba de alimente solide, nu se cunosc foarte multe detalii despre nevoile bebeluşilor născuţi prematur. Mai exact, nu este clar dacă, pentru bebeluşii care au nevoie de solide înainte de a se putea hrăni singuri, este mai bună oferirea nutrienţilor adiţionali sub formă de piureuri (caz în care, pentru o scurtă perioadă de timp este necesară hrănirea cu linguriţa) sau suplimentarea acestora formă de medicamente. Fiecare bebeluş trebuie tratat individual. Oricum, nu există niciun motiv

pentru care bebeluşii care nu necesită nutrienţi suplimentari (sau care îi primesc sub formă de medicamente) nu li s-ar permite să se descurce singuri cu alimentele solide, chiar dacă asta înseamnă că nu vor arăta interes până după vârsta de 6 luni.

În general, toţi bebeluşii de peste 6 luni ar trebui încurajaţi să exploreze alimentele cu mâinile şi să li se permită să se hrănească singuri atunci când îşi manifestă interesul. În orice caz, dacă bebeluşul vostru s-a născut prematur sau suferă de probleme medicale fizice sau psihice, ar trebui să urmaţi sfatul pediatrului, dieteticianului şi/sau logopedului înainte de a decide dacă mergeţi pe autodiversificare ca singura metodă de a introduce alimentele solide.

Chiar este adecvat să lăsăm copilul să preia controlul?
A învăţa să mâncăm alimente solide reprezintă o etapă naturală de dezvoltare. Nu controlăm noi când un bebeluş începe să meargă, deci nu este clar de ce ar trebui să controlăm orientarea sa către alimente solide. Niciun părinte nu şi-ar împiedica în mod conştient bebeluşul să meargă atunci când acesta manifestă semnele că este pregătit să o facă – ar fi privită ca o acţiune crudă şi potenţial dăunătoare. Însă mulţi părinţi, fără a realiza asta, exercită un control ***negativ*** asupra instinctului bebeluşului de a mânca, împiedicându-l să mănânce singur sau nepermiţându-i nicio decizie la masă.

Ca si părinte, singurul control pe care ar trebui să îl aveţi asupra alimentaţiei bebeluşului se rezumă la gama de alimente ce îi este oferită şi cât de des. Atâta timp cât îi oferiţi alimente nutritive, ar trebui ca bebeluşul să decidă ce anume să mănânce, cât de mult şi cât de repede.

Cea mai bună metodă de a vă asigura că un bebeluş alăptat primeşte cantitatea necesară de lapte (şi pentru a minimiza problemele de sănătate ale mamei) este permiterea celui mic să controleze hrănirea încă de la început – cât de des mănâncă, cât de repede sau pentru cât timp. Această abordare este cunoscută ca hrănire la cerere. Mergând pe această cale către înţărcare, pur şi simplu îi permite celui mic să exercite acelaşi fel de control pe parcursul tranziţiei către mesele în familie. Asta înseamnă că cel mic poate continua să răspundă indicaţiilor interne de a simţi fie foamea, fie saţietatea, şi să mănânce cât de mult sau cât de puţin are

nevoie. Aceasta reprezintă baza pentru controlul natural al apetitului şi pentru o atitudine sănătoasă faţă de mâncare pe tot parcursul vieţii.

Dacă un bebeluş este hrănit cu biberonul, laptele tinde să fie controlat de părinţi ca timp şi cantitate. Însă acest control va trebui abandonat la un moment dat. Deci când este momentul potrivit? De ce nu când începe cel mic alimentele solide? Aceasta ar părea să fie oportunitatea optimă pentru a permite unui bebeluş să îşi dezvolte instinctul natural să mănânce conform nevoilor proprii.

Mulţi părinţi preferă să îşi hrănească bebeluşii şi copiii mici cu linguriţa, pur şi simplu pentru că este mai rapid decât dacă le-ar permite să mănânce singuri. Însă, ca şi adulţi, este important să putem decide cât de mult timp trebuie să petrecem la o masă. Uneori dorim să ne relaxăm şi să ne bucurăm de mâncarea servită; alteori avem nevoie doar să mâncăm pe fugă. Nimeni nu şi-ar dori ca altcineva să decidă în locul nostru – mai ales dacă ne-ar hrăni cu lingura! Grăbind o masă, înseamnă că nu ne bucurăm de ea şi poate avea impact asupra digestiei. Permiţându-i unui bebeluş să se menajeze, îl va ajuta să se bucure de mâncarea sa mai mult – şi, posibil, să se reducă riscul durerilor de burtă şi de constipare.

Controlarea modului în care bebeluşii mănâncă nu duce la o hrănirea mai bună sau un comportament mai bun – de fapt, cel mai probabil va duce către lupte la masă. Se pare că bebeluşii au un instinct de a testa noile alimente foarte încet, în propriul ritm. Dovezi din studiile asupra tulburărilor alimentare la copii sugerează că, nepermiţându-le să facă acest lucru, îi poate face temători în faţa noilor alimente, în timp ce controlând sau manipulând bebeluşii în alte moduri, precum păcălirea lor (de exemplu, alternând o linguriţă de mâncare dulce cu una sărată), îi învaţă să nu aibă încredere în procesul de hrănire.

Este uşor de văzut, de asemenea, că, grăbind copiii atunci când mănâncă, îi poate face să mănânce prea repede sau să nu mestece suficient – şi, poate, să nu mănânce atât cât au nevoie. Insistând, pe de ală parte, îi învaţă să mănânce ***mai mult*** decât au nevoie. În cazuri extreme, acest tip de manipulare îi poate îndepărta pe copii de alimente cu totul.

Multe din problemele alimentare care îi afectează pe copiii mai mari şi pe familiile lor îşi au rădăcinile în chestiuni ce privesc controlul. Într-adevăr, medicii care se ocupă de aceste familii, în general încep prin a le cere părinţilor să ‚redea controlul înapoi copilului'. Poate dacă acest control nu ar fi luat din start, probleme de genul acesta nu ar mai fi atât de des întâlnite.

3. Începutul

Pregătirea pentru autodiversificare

Pe măsură ce bebeluşul se apropie de vârsta de 6 luni, veţi observa că va dori să vi se alăture la mesele in familie, chiar dacă nu e tocmai pregătit pentru alimentele solide. Bebeluşii sunt foarte curioşi la această vârstă şi sunt cei mai fericiţi când se simt incluşi. Faptul că îi permiteţi să stea la masă cu familia şi îi daţi un pahar sau o lingură cu care să se joace îl va face sa se simtă că ia parte la ce se întâmplă. Când va fi gata să manevreze mâncarea, vă va anunţa.

Nu trebuie să achiziţionaţi nimic deosebit în vederea autodiversificării şi, deşi sunt câteva echipamente care v-ar face viaţa mai uşoară, nu sunt indispensabile. Un scaun pentru masă ar fi util, dar mulţi părinţi încep diversificarea pur şi simplu ţinând bebeluşul în braţe în timpul mesei şi lăsându-l să se joace cu mâncarea din farfuria lor. Orice alegeţi, odată ce bebeluşul începe să exploreze mâncarea, asiguraţi-vă că e în siguranţă (de exemplu, nu are cum sa cadă) şi că stă in poziţie verticală. (Dacă se lasă pe spate în timp ce mănâncă, poate fi în pericol să se înece, aşa că nu lăsaţi bebeluşul să mănânce într-un balansoar sau într-un scaun de maşină).

În mod normal, felurile dintr-un meniu cu mâncare sănătoasă pot fi uşor adaptate în aşa fel încât să le poată mânca şi bebeluşul, astfel încât să nu fie nevoie să cumpăraţi sau să preparaţi mâncare specială pentru el. Nu e nevoie nici de tacâmuri speciale în primele luni, deoarece bebeluşul va

mânca cu mâinile; doar asiguraţi-vă ca are mâinile curate înainte să înceapă.

Nu în ultimul rând, pregătiţi-vă pentru ceva mizerie – un bebeluş care învaţă despre mâncare poate face multă dezordine în primele luni.

Când să 'mâncaţi'

Deşi multe cărţi despre introducerea solidelor sugerează orare pentru hrănirea bebeluşilor în primele săptămâni sau luni, acest lucru nu este necesar in autodiversificare. Vechea recomandare de a începe diversificarea cu o masă pe zi, apoi două şi apoi trei, într-o perioadă de câteva săptămâni, era potrivită pentru bebeluşii care începeau diversificarea la vârsta de 3 sau 4 luni, al căror sistem digestiv era cu adevărat prea imatur pentru solide. Începând de la 6 luni, bebeluşii au şanse mai puţine să aibă reacţii neplăcute la noile alimente, deoarece intestinele lor sunt mai dezvoltate. Tot ce trebuie să faceţi de la 6 luni este să începeţi să includeţi bebeluşul de fiecare dată când *voi* mâncaţi – poate fi la micul dejun, la prânz, la cină sau oricând luaţi o gustare – atâta vreme cât lui nu îi este foame, nu este obosit sau morocănos.

E important ca bebeluşului să nu îi fie foame când îl aşezaţi să exploreze mâncarea, pentru că, la începutul diversificării, ‚statul la masă' nu are nimic de-a face cu foamea, ci are legătură cu joaca, împărţitul sau imitatul altora; sunt, mai degrabă, oportunităţi de a învăţa decât de a mânca propriu-zis – sunt momente de joacă. Acest lucru este foarte diferit de metodele tradiţionale de diversificare, în care sunteţi sfătuiţi să vă asiguraţi că bebeluşului îi este foame la ora mesei. Dacă celui mic *îi este* foame când mâncaţi împreună , nu va putea să se bucure să exploreze mâncarea şi să îşi dezvolte abilităţile de a se hrăni singur – pur şi simplu va fi frustrat şi supărat, aşa cum ar reacţiona şi în cazul unei jucării noi.

Autodiversificarea funcţionează mai bine dacă bebeluşul îşi primeşte mesele de lapte oricând vrea (‚la cerere'). În acest fel, va primi în

continuare lapte cât are nevoie şi se va bucura de explorarea mâncării solide ca şi activitate separată. Ţineţi minte, bebeluşul încă nu ştie că mâncarea solidă îi poate umple burtica, aşa că, dacă vi se pare că i se face foame când plănuiţi să mâncaţi împreună, daţi-i o masă de lapte. Dacă este prea somnoros după masa de lapte ca să mai fie interesat de mâncarea solidă, nu vă îngrijoraţi – îi puteţi oferi ceva mai târziu, când va fi mai vioi.

Nu contează dacă săriţi peste ‚mese' în acest stadiu, din moment ce bebeluşul nu se bazează pe ele ca să se hrănească (sau ca să nu îi mai fie foame) pentru încă vreo câteva luni. Aşa că, deşi e bine să îi daţi cât mai multe oportunităţi să exerseze abilităţile de a se hrăni, nu e nevoie să insistaţi să participe la fiecare masă sau să îl ţineţi treaz pentru masa de seară. (Într-un final, majoritatea părinţilor ajung să adapteze orarul meselor lor în aşa fel încât sa se potrivească cu momentele în care copilului îi e foame – dar acest lucru nu va fi necesar până pe la 1 an).

Interesul pe care îl are bebeluşul pentru mâncare va fi imprevizibil de la o zi la alta. Poate vrea să mănânce la fiecare masă timp de 3 zile şi apoi va reveni la mese de lapte exclusiv pentru următoarele 4. Acest progres natural de doi paşi înainte, unul înapoi, nu se aseamănă deloc cu orarul fix pe care părinţii sunt încurajaţi să îl urmeze uneori. Bebeluşul îşi va stabili singur, treptat, mesele de alimente solide, cu condiţia să îl lăsaţi să aibă controlul asupra procesului. În acest fel organismul lui poate continua să consume laptele matern sau laptele praf de care are nevoie, fără a se sătura cu mâncăruri care sunt mai puţin nutritive, în timp ce îşi ajustează ritmul propriu potrivit.

Sfaturi pentru început

- Oferiţi-i bebeluşului mâncare solidă când *nu îi este* foame – mesele de lapte încă sunt principala sursă de nutrienţi.
- Concentraţi-vă pe joacă şi experimentare.

- Permiteţi-i bebeluşului să vi se alăture în timpul meselor (şi al gustărilor) de câte ori este posibil.
- Asiguraţi-vă că bebeluşul stă ridicat la verticală şi este în siguranţă în scaunul de masă sau în braţele dumneavoastră.

Finger food

Secretul la începutul autodiversificării este să oferi mâncare pe care bebeluşul să o poată apuca şi duce la gură cu uşurinţă şi în siguranţă. Deci, deşi i se poate oferi aproape orice poate apuca din farfurie, va fi mai uşor pentru el – şi mai puţin frustrant – dacă i se oferă mâncarea într-o formă şi dimensiune pe care să o poată mânui.

Bebeluşii de 6 luni îşi folosesc întreaga mână pentru a apuca lucruri; de obicei, ei nu pot apuca obiecte mici folosind degetul mare si arătătorul pentru încă vreo câteva luni. Aceasta înseamnă că ei trebuie să poată închide pumnul în jurul unei bucăţi de mâncare ca să o poată ţine, deci aceasta nu trebuie să fie atât de lată sau groasă încât să nu poată face acest lucru.

De asemenea, bebeluşii de această vârstă au nevoie ca mâncarea să le iasă din palmă, pentru că ei nu pot deschide intenţionat pumnul pentru a ajunge la ea. Când bebeluşul e la început, nu va avea o precizie prea bună, aşa că bucăţile lungi de mâncare au mai multe şanse să fie apucate decât cele scurte. Feliile lungi şi subţiri sau „degetele” de mâncare, de cel puţin 5 cm lungime, au jumătate de lungime ascunsă în pumn şi jumătate disponibilă pentru a fi mâncată. Nu e nevoie să fie fiţi precişi când feliaţi mâncarea, curând vă veţi da seama care este dimensiunea potrivită pentru bebeluşul dumneavoastră. Broccoli este ideal ca prima mâncare, deoarece are deja “mâner” – dar toate tipurile de fructe şi legume, şi majoritatea tipurilor de carne, pot fi tăiate în forma potrivită. Aşadar, spălaţi mâinile bebeluşului şi asiguraţi-vă că stă în siguranţă la verticală, apoi pur şi simplu oferiţi-i câteva bucăţi cu care să se joace.

Dacă îi oferiţi legume, ţineţi minte că acestea nu trebuie să fie prea moi (altfel se vor face piure când bebeluşul le va strânge în mână) sau prea tari (nu va putea să le molfăie uşor cu gingiile).

Un bebeluş de 6-7 luni, în mod normal, va molfăi mâncarea în partea care îi iese din pumn. Poate va muşca bucăţi mici şi apoi va arunca restul şi va apuca altceva. Acesta nu e un semn că nu îi place mâncarea, încă nu este capabil să deschidă pumnul intenţionat sau să se concentreze pe două lucruri în acelaşi timp. Această primă etapă durează cam doua luni, aproximativ; pe la circa 8 luni, bebeluşul va avea capabilitatea să ajungă la mâncarea din pumn şi, pe măsură ce abilităţile se dezvoltă, veţi vedea că va putea să apuce bucăţi mai mici, forme mai ciudate şi nu va mai avea nevoie de ‚mâner'.

Îmbunătăţirea coordonării

Odată ce bebeluşii pot apuca cu precizie bucăţi de mâncare şi învaţă să deschidă pumnul ca să ajungă la mâncarea dinăuntru, deseori trec printr-o fază în care folosesc ambele mâini pentru a se hrăni. Acest lucru face parte din dezvoltarea coordonării. În această etapă, li se pare mai uşor să nimerească gura dacă folosesc cealaltă mână ca să ghideze mâna în care ţin mâncarea. Odată ce bebeluşul reuşeşte să facă acest lucru, veţi observa că „ratează" gura din ce în ce mai rar.

La început, unii bebeluşi folosesc una sau ambele mâini ca să ţină mâncarea în gură în timp ce mestecă, pentru că încă nu au descoperit cum să deschidă şi să închidă gura fără să închidă şi să deschidă şi buzele. De îndată ce învaţă să ţină buzele închise în timp ce mestecă, îşi va putea folosi mâinile ca să îşi pregătească următoarea îmbucătură fără ca cea din gură să cadă.

Au!

Uneori, bebeluşii bagă şi degetele în gură odată cu mâncarea. Acest lucru e în regulă, până muşcă accidental puţin prea tare din deget! Dacă bebeluşul plânge din senin în timp ce mănâncă, probabil că tocmai s-a întâmplat acest lucru. Din păcate, nu aveţi ce face ca să preîntâmpinaţi acest lucru să se întâmple – e ceva ce trebuie să afle singur. Deci, până înţelege acest lucru, doar fiţi pregătiţi să îl luaţi în braţe repede şi să pupaţi degetul.

În jurul vârstei de 9 luni, bebeluşul va fi capabil să apuce bucăţi mici cu degetul mare şi arătătorul, deci va putea să mânuiască mâncare ca stafidele sau mazărea. De asemenea, va putea să ”înmoaie” în sos cu destul de multă precizie, deci îi puteţi oferi mâncare moale, humus sau iaurt, de exemplu, pe care să le mănânce cu o bucată de pâine sau o bucată de prăjitură de orez, ori cu mâinile. (Dacă vreţi să îi oferiţi mâncare moale înainte ca bebeluşul să fie capabil sa înmoaie în ea de unul singur, puteţi sa faceţi acest lucru în locul lui – cu o lingură sau o bucată de mâncare – apoi îi puteţi da vasul în care a fost mâncarea ca să poată linge mâncarea de pe el.)

Atâta vreme cât îi oferiţi copilului multe variante de mâncare din care să poată să aleagă, e bine să îl lăsaţi să experimenteze cu mâncarea pe care nu o poate mânca singur deocamdată (mai puţin cele care pot prezenta risc de înec, de exemplu alune întregi sau fructe cu sâmburi). Mânuirea diferitelor texturi si forme îl va ajuta să îşi dezvolte abilităţile de care are nevoie să mănânce o dietă variată – şi vă poate surprinde cu cât de multe poate face.

Mai bine să oferim decât să dăm

Deseori vorbim despre „a da” bebeluşilor mâncare, dar ce faceţi, de fapt, în autodiversificare, este să îi „oferiţi” – plasând bucăţi potrivite în aşa fel încât cel mic să ajungă la ele – fie pe farfuria dumneavoastră, fie pe masă,

fie pe tava scaunului de masă – apoi lăsându-l să decidă ce va face cu ele. Se poate juca singur cu ele, le poate scăpa pe jos, le poate strivi în mâini, le poate băga în gură sau, pur şi simplu, le poate mirosi, dar depinde doar de bebeluş dacă le va mânca sau nu.

E uşor să fim tentaţi să îi băgăm mâncarea în gură în locul lui, dar nu numai că e mai plăcut pentru bebeluş să deţină controlul, dar e şi mai sigur; punând mâncarea în gura celui mic, îl expunem riscului de a se îneca. De asemenea, este important să îl lăsăm să decidă dacă apucă ceva sau nu, astfel încât să aleagă ce anume va explora sau va mânca, aşa că încercaţi să evitaţi să luaţi decizii în locul lui întinzându-i bucăţi de mâncare. Autodiversificarea funcţionează cel mai bine împreună cu o abordare de tipul ”fără mâini” – cu cât aveţi mai multă încredere în bebeluş că se va descurca singur şi într-un ritm propriu, cu atât mai repede va învăţa şi va fi mai încrezător.

Amintiţi-vă să verificaţi ca mâncarea să nu fie prea fierbinte înainte de i-o oferi – prin degustare e mai sigur decât prin atingere cu buzele sau cu degetul. Un truc bun este să puneţi mâncarea lui pe o farfurie care a stat în frigider jumătate de oră – se va răci mai repede. E foarte probabil ca bebeluşul să se simtă exclus dacă va trebui să aştepte să i se răcească mâncarea în timp ce toţi ceilalţi mănâncă deja!

Cât de multă mâncare să oferiţi

La început, bebeluşul va mânca foarte puţin şi se va juca mult. Pentru primele săptămâni, o mare parte din mâncarea lui va ajunge pe scaunul de masă sau pe jos, în principal pentru că bebeluşii pot duce mâncarea la gură şi o pot roade înainte de a putea să o înghită. Aceasta înseamnă că, deşi va ajunge în gură, va şi ieşi. În primele zile îşi va pierde repede interesul, va obosi foarte repede sau se va juca timp îndelungat, dar va mânca foarte puţin. Multor bebeluşi le place să nu se grăbească, să încerce diferite bucăţi de mâncare, trecând de unele şi apoi revenind la

ele. Este normal. Ţineţi minte, în această etapă, încă primeşte necesarul de nutrienţi din mesele de lapte.

Pregătirea la microunde

Dacă îi pregătiţi mâncarea la cuptorul cu microunde, amestecaţi în ea în timp ce o gătiţi – şi nu uitaţi să verificaţi temperatura înainte de a o oferi bebeluşului. E mai sigur să încercaţi mâncarea pregătită la microunde luând o gură din ea decât să o testaţi cu buzele, deoarece pregătirea la microunde poate încălzi inegal mâncarea, cu zone mai fierbinţi.

Chiar şi când începe să înghită puţină mâncare, bebeluşul va întinde mâncarea, o va roade şi o va scăpa pe jos. Uneori o va face intenţionat – ca parte esenţială în procesul de învăţare – alteori din greşeală, pentru că încă nu o poate ţine bine în mână.

Oferiţi-i bebeluşului 3-4 feluri diferite, pentru început – poate o bucată de morcov, broccoli sau o bucată mai mare de carne (sau orice mâncaţi în acel moment şi este potrivit şi pentru el). Pregătiţi ceva mai multă mâncare ca să îi puteţi oferi, sau adunaţi de jos mâncarea pe care a scăpat-o şi daţi-i-o înapoi. E uşor să fiţi tentaţi să vă rezumaţi doar la o bucată de mâncare la primele mese, pe motiv că şi aşa nu mănâncă. Dar aşa va fi plictisitor pentru el – şi veţi fi nevoiţi să adunaţi de pe jos mâncarea din 2 în 2 minute şi să i-o daţi înapoi. E mult mai bine să îi asiguraţi o selecţie de câteva feluri de mâncare şi să nu vă îngrijoraţi dacă mănâncă sau nu.

Pe de altă parte, nu e o idee bună nici să îi umpleţi tava cu multe feluri. E mai bine să începeţi cu cantităţi mici şi să suplimentaţi, dacă e cazul. Mulţi bebeluşi pot fi copleşiţi, la început, având prea multe alegeri de făcut şi de cantităţi prea mari. Unii dau la o parte toată mâncarea, alţii se concentrează pe o singură bucată şi aruncă restul de pe tava scaunului de

masă, alţii se întorc cu spatele, pur şi simplu. Urmăriţi-i reacţiile la vederea mâncării ca să vedeţi cât are nevoie la început.

Pe măsură ce abilităţile de a se hrăni singur se dezvoltă, veţi observa că aruncă mult mai puţină mâncare pe jos şi mănâncă mai mult şi veţi putea aprecia cantitatea pe care o poate mânca a o masă. Dar atenţie! E un pas foarte mic între acest lucru şi să apreciaţi dumneavoastră cât ”trebuie” să mănânce la o masă, iar autodiversificarea nu asta înseamnă. Nu e necesar să încurajăm un bebeluş să mănânce mai mult decât are nevoie, ba chiar poate fi dăunător pe termen lung. În cel mai bun caz, îi poate strica distracţia din timpul meselor, iar, în cel mai rău caz, îl poate face să mănânce mai mult decât are nevoie atunci când va fi mai mare. Întotdeauna trebuie să decidă el cât mănâncă, e burtica lui şi ştie ce îi trebuie.

Sfat

Nu îi daţi bebeluşului mai multă mâncare dintr-o dată – dar să aveţi pregătită mai multă decât apreciaţi că îi trebuie, ca să nu rămâneţi fără rezerve înainte ca el să îşi piardă interesul. Dacă îi daţi bebeluşului mai puţin decât credeţi că “ar trebui” să mănânce, aveţi şanse să nu mai rămână multă mâncare nemâncată şi curând vă va arăta dacă mai vrea. Chiar şi dacă nu face acest lucru, sunt şanse mari să fiţi satisfăcuţi în legătură cu cât a mâncat.

Golirea farfuriei

Deşi mulţi dintre noi am crescut fiind învăţaţi că e de bun simţ să termini tot din farfurie şi să nu arunci mâncarea, niciuna din aceste lucruri nu funcţionează la bebeluşi şi la copii – şi, deseori, sunt asociate cu supra-alimentarea în viaţa adultă. Aşadar, este foarte important să nu avem aşteptări ca bebeluşii să mănânce tot din farfurie sau să încercăm să îi

convingem să mănânce mai mult decât doresc. Ar trebui să li se permită să mănânce cât de mult (sau de puţin) vor din mâncarea oferită, astfel încât să poată alege nutrienţii de care au nevoie. Dacă refuză mâncarea, e felul bebeluşului de a spune că s-a săturat. Chiar dacă, poate, a mâncat mai puţin decât credeţi că ar fi trebuit, nu are nevoie ca dumneavoastră să mai îndesaţi o linguriţă, e foarte posibil să o accepte ca să vă facă pe plac, dar nu înseamnă că îi trebuie.

Respingerea mâncării

Dacă bebeluşul respinge o anumită mâncare, face asta pentru că nu are nevoie de ea (sau nu o vrea) în acel moment. Nu este o consecinţă a modului dumneavoastră de a găti şi nu înseamnă că nu o va mânca dacă i-o oferiţi altă dată. Desigur, dacă bebeluşul dumneavoastră mănâncă aceeaşi mâncare ca restul familiei, mai degrabă decât un fel special pregătit, poate nici nu veţi observa cât a mâncat-un alt motiv pentru care e mai puţin stresant dacă împărţiţi acelaşi fel de mâncare decât dacă îi pregătiţi masa separat.

Sfaturi pentru oferirea mâncării

- Spălaţi bebeluşul pe mâini
- Oferiţi-i bucăţi de mâncare de forma unui băţ şi cu lungimea de cel puţin 5 cm – jumătate pentru ţinut în pumn, jumătate pentru molfăit
- Lăsaţi bebeluşul să decidă ce îi intră în gură – puneţi mâncarea în aşa fel încât să ajungă uşor la ea (pe tava scaunului de masă sau pe masă)
- Verificaţi ca mâncarea să nu fie prea fierbinte (luaţi o îmbucătură, e mai sigur decât să testaţi cu degetul)

- Oferiţi-i câteva feluri diferite, pentru început. Aglomerarea îl poate deruta.
- Pregătiţi mai multă mâncare, în caz că mai vrea.
- Ţineţi minte că scopul nu este să golească farfuria – e important să mănânce doar cât are nevoie.
- Nu vă simţiţi ofensaţi dacă nu mănâncă ce i-aţi pregătit
- Staţi întotdeauna lângă el când mănâncă sau se joacă cu mâncarea.

La ce trebuie să fiţi atenţi!

Uneori, bebeluşii ascund câte o bucată de mâncare – de obicei în obraji – doar ca să o dea afară mai târziu. Acest lucru se întâmplă înainte ca ei să înveţe cum să îşi folosească limba ca să adune bucăţelele care au rămas blocate între gingii şi obraji. Pentru mai multă siguranţă, odată ce masa a luat sfârşit, e o idee bună să verificaţi să nu aibă mâncare rămasă în gură înainte ca bebeluşul să înceapă joaca sau să adoarmă. Nu e nevoie să îi băgaţi degetul în gură sau să îl ţineţi cu forţa ca să vă uitaţi mai bine – jucaţi-vă un joc în care să îi cereţi să deschidă gura (poate convingându-l să vă imite) sau, după ce va înţelege mai multe, învăţaţi-l să verifice cu degeţelul lui dacă a mai rămas ceva.

Ajutaţi-vă bebeluşul să înveţe

Bebeluşii învaţă prin imitaţie şi le place să staţi împreună, aşadar este important să mâncaţi împreună de câte ori este posibil şi să îi oferiţi acelaşi fel de mâncare pe care îl mâncaţi şi dumneavoastră. De fapt, s-ar putea să observaţi că preferă ce aveţi dumneavoastră în farfurie , chiar dacă e exact acelaşi lucru! (Probabil e un mod instinctiv de a verifica dacă mâncarea e sigură). Vorbiţi-i despre diferitele mâncăruri, spunându-le pe nume şi descriindu-le culorile si texturile, aşa încât să înveţe cuvinte noi în acelaşi timp în care îşi dezvoltă noi abilităţi.

Învăţarea prin imitaţie implică privitul cu atenţie şi apoi făcutul acelui lucru – şi a face greşeli. E important să lăsaţi copilul să manevreze mâncarea în felul lui şi să nu îi daţi ajutor mai mult decât are nevoie. Prea mult ajutor (sau intervenţii), critica, să râdeţi de el sau să vă puneţi contra voinţei lui îl vor face să devină confuz şi să nu mai vrea să încerce. Pe de altă parte, nici nu are nevoie să fie lăudat când face ceva „cum trebuie". La urma urmei, el nu consideră „eşec" o bucată de mâncare ajunsă pe jos şi ca „succes" dacă mănâncă mâncarea – pentru el totul este o parte interesantă din experiment.

El poate fi distras şi dacă încercaţi să îl ajutaţi sau să îl ghidaţi. Ţineţi minte, el se concentrează să înveţe despre mâncare şi cum să o mănânce. Dacă va avea nevoie de ajutor, vă va da de înţeles. Majoritatea bebeluşilor chiar vor să se descurce singuri.

Veţi observa că bebeluşul va face gag din când în când , mai ales la început, când învaţă să manevreze mâncarea. Deşi poate părea alarmant, acest lucru nu îl va îngrijora şi nu e nevoie să încercaţi să îl opriţi. De fapt, poate juca un rol important în procesul de învăţare, va învăţa cum să mănânce în siguranţă fără să împingă mâncarea până în spatele gurii şi fără să îşi umple gura cu prea multă mâncare. Nu va mai face gag după câteva săptămâni, pe măsură ce va învăţa cum să evite acest lucru.

Dacă veţi considera aceste prime experienţe nu ca fiind mese (pentru a mânca), ci ca oportunităţi de a învăţa şi de a se juca, veţi vedea ca nu aveţi motiv să vă limitaţi doar la una, două sau chiar trei pe zi, sau să urmaţi un program strict. De fapt, cu cât are mai multe ocazii de a explora mâncarea şi să exerseze, cu atât mai repede va descoperi despre ce e vorba şi îşi va dezvolta abilităţile de care va avea nevoie mai târziu.

Cum să trataţi frustrările

Se pare că unii copii trec printr-o perioadă în care se simt frustraţi, puţin după ce încep să exploreze mâncarea; ca şi cum abilităţile lor nu se

dezvoltă suficient de repede pentru ei. Putem fi tentaţi să presupunem că, unui bebeluş care se supără şi e prost dispus, îi e foame – dar, la început, dacă îi e foame într-adevăr, mai mult ca sigur vrea lapte, nu mâncare solidă. Ora mesei este pentru experimentat şi e puţin posibil ca bebeluşul dumneavoastră să realizeze deocamdată că mâncarea solidă îi poate ţine de foame. Deci frustrarea bebeluşului nu e un semn că nu se satură cu mâncarea solidă şi nu are nevoie ca părinţii să îl ”ajute” pasând mâncarea şi să îl hrănească cu linguriţa; laptele încă e suficient să îi ţină de foame. Hrănirea cu linguriţa poate părea că rezolvă problema, dar doar pentru că bebeluşul e distras temporar. Dacă îi e foame sau obosit, e mai bine să îi oferiţi o masă de lapte, sau să îl încurajaţi să doarmă puţin.

Bebeluşii pot deveni frustraţi în primele săptămâni de autodiversificare, doar pentru că nu pot face tot ce vor să facă cu mâncarea – în acelaşi mod în care o jucărie nouă poate fi provocatoare. Deseori, problema poate fi că mâncarea nu are forma potrivită sau e prea alunecoasă pentru ca ei să o ţină în mână, deci acesta e un aspect important la care să fiţi atenţi. Vestea bună este că, deşi o perioadă de frustrare e destul de des întâlnită în rândul bebeluşilor autodiversificaţi, rareori durează mai mult de o săptămână sau două, în acelaşi mod în care o jucărie nouă nu poate provoca frustrare la nesfârşit.

Acordaţi-i timp suficient

Bebeluşii au nevoie de timp când învaţă, deci e important să nu îi grăbiţi. La început, îi poate lua 40 minute ca să „termine” de mâncat – e vorba despre exersarea noilor abilităţi iar şi iar înainte să îi „reuşească” cum trebuie.

E important, mai ales, să le acordaţi timp să mestece îndelung, deoarece acest lucru ajută la digestie şi poate preveni durerea de burtă si constipaţia. Dacă vă lăsaţi bebeluşul să mănânce în ritmul lui, va învăţa, de asemenea, să îşi dea seama când se satură.

Unii bebeluşi preferă să păstreze bucăţi de mâncare în timp ce explorează alte lucruri, dar vor vrea să revină la ele. Acest obicei e destul de frecvent, deci încercaţi să rezistaţi tentaţiei de a începe să curăţaţi prea repede sau să îi ciuguliţi voi mâncarea.

Retrăgându-vă şi lăsându-l să îşi vadă de ale lui poate fi cea mai grea parte a autodiversificării, dar dacă puteţi să vă relaxaţi în legătură cu acest lucru, veţi vedea că această etapă nu durează o eternitate. De fapt, cu cât îi lăsaţi mai mult timp bebeluşului să înveţe cum să se descurce cu mâncarea – şi să o miroasă, să o simtă şi să se joace cu ea – cu atât mai repede va deveni mai încrezător şi mai abil în mânuirea mâncării.

Fără presiune

Dacă se simt intimidaţi sau presaţi de către părinţi (sau de alte persoane) care le urmăresc fiecare îmbucătură, unor bebeluşi le poate fi distrasă atenţia de la mâncare. Încercaţi să nu îi daţi prea multă atenţie bebeluşului în timp ce mănâncă; pe dumneavoastră vă poate fascina, dar el nu se va simţi confortabil fiind privit. Mesele trebuie să fie o activitate normală, plăcută, zilnică. Sprijinul dumneavoastră tăcut şi recompensa faptului că se descurcă şi mănâncă mâncarea sunt tot ce are nevoie ca să îşi dezvolte abilităţile şi încrederea.

Mâncaţi împreună

E ideal să mâncaţi împreună pentru că aşa bebeluşul va învăţa mai mult decât să manevreze mâncarea. Va învăţa despre a aştepta să îi vină rândul, conversaţie şi maniere la masă. Dar să organizezi mesele pentru o familie ocupată poate fi o adevărată provocare – mai ales dacă unul din parteneri (sau amândoi) au servicii cu program lung de lucru. Oricum, cel mai important lucru este că, pe cât posibil, bebeluşul nu trebuie sa fie

singurul care mănâncă. Deci, chiar dacă nu este posibil să luaţi masa in familie, încercaţi să vă asiguraţi că mănâncă împreună cu cel puţin o persoană. Dacă bebeluşul e în grija altei persoane, e bine să îi explicaţi acelei persoane acest lucru, pentru ca bebeluşul să se bucure de mese comune chiar şi când nu sunteţi împreună.

Micul dejun poate fi mâncat pe fugă în multe familii, mai ales dacă ambii părinţi lucrează sau sunt copii mai mari care trebuie să ajungă la şcoală sau la grădiniţă. Mulţi bebeluşi nu vor fi interesaţi de micul dejun la început, dar, odată ce le trezeşte interesul, tind să devină foarte maleabili: nu sunt deranjaţi că nu e momentul „potrivit”pentru masă. Deci bebeluşul poate servi micul dejun şi după ce copiii mai mari sunt duşi la şcoală sau cu persoana care îl are în grijă. Dacă nu sunteţi plecaţi la serviciu, prânzul este, probabil, masa cel mai uşor de împărţit cu bebeluşul dumneavoastră la început. Nu trebuie să fie ceva elaborat, câtă vreme este hrănitor şi e variat.

Cinele în comun sunt, deseori , cel mai dificil de pregătit , mai ales când părinţii lucrează până târziu. Deseori, cel care îngrijeşte cel mai mult bebeluşul, de obicei mama, ajunge să mănânce două porţii; una cu bebeluşul, una cu celălalt părinte când vine de la serviciu.

Vă puteţi găsi în situaţia de a schimba ora de culcare a bebeluşului (dacă e foarte devreme) sau ora de luat cina, dacă de obicei se întâmplă prea târziu. Reţineţi că bebeluşul nu are nevoie de mâncarea solidă la ore fixe la început, pentru că nu se bazează pe ele să îi potolească foamea. Doar când va începe să mănânce mai mult şi va descoperi că mâncarea îi poate potoli foamea veţi observa un tipar în programul de masă; de abia atunci puteţi începe să planificaţi mesele în familie, în aşa fel încât să coincidă cu nevoile bebeluşului.

Mesele în comun sunt mai potrivite să aibă loc la o masă, dar nu este obligatoriu. Dacă, în mod normal, luaţi masa în faţa televizorului cu mâncarea în poală, doar închideţi televizorul (pentru ca bebeluşul să se

poată concentra) şi aduceţi-i un scaun lângă dumneavoastră. Sau, de ce să nu mâncaţi împreună pe o saltea sau pe un covor, în casă sau afară?

Să aveţi ca obiectiv tratarea bebeluşului cu acelaşi respect cu care l-aţi trata pe oricare alt participant la masă. Adică să nu îi spuneţi ce să mănânce sau cât de mult, să nu îl ştergeţi mereu pe faţă şi să rezistaţi tentaţiei de a curăţa în timp ce el încă mănâncă.

Sfaturi

- Pe cât posibil, străduiţi-vă să mâncaţi aceeaşi mâncare ca bebeluşul, cu bebeluşul.
- Acordaţi-i bebeluşului suficient timp să exploreze mâncarea şi să decidă ce vrea să facă cu ea.
- Vorbiţi-i despre mâncarea pe care o mănâncă.
- Rezistaţi tentaţiei de a îl ajuta să mănânce mai mult decât are nevoie.
- Daţi-i voie să manevreze mâncarea cât de mult posibil ca să îl ajutaţi să îşi dezvolte abilităţile.
- Bucuraţi-vă alături de bebeluş pe măsură ce face noi descoperiri, dar amintiţi-vă că nu e nevoie să îi direcţionaţi învăţarea lăudându-l şi certându-l.

Pregătiţi-vă pentru mizerie

Bebeluşii nu înţeleg conceptul de mizerie. Bebeluşul dumneavoastră va scăpa şi îşi va arunca jucăriile tot timpul; aşa învaţă despre gravitaţie, distanţe şi despre propria putere. Mâncarea este doar o altă jucărie la început, aşa că bebeluşii experimentează cu ea în acelaşi fel. Spre deliciul lor, vor afla că nimic din ce au ţinut în mână până acum putea fi strivit şi împrăştiat în acest fel (joaca cu lucruri care pot fi împrăştiate şi

aluat/plastilina sunt, de obicei, jocuri pentru copii mai mari, în caz că cei mici le mănâncă).

Uneori se face mizerie pentru că abilităţile bebeluşilor mici sunt încă dezvoltate insuficient. Deseori dărâmă ceva sau împing în cealaltă parte , când, de fapt, încearcă să prindă în mână. Şi pentru că încă nu pot deschide în mod conştient pumnul, scapă lucruri din greşeală, când sunt distraşi de altceva. Cel mai important lucru pe care trebuie să îl ţineţi minte când vedeţi că bebeluşul împinge mâncarea dincolo de marginea scaunului de masă este că ei nu sunt conştienţi că acest lucru e important! Nu ştie că trebuie făcută curăţenie după aceea, el doar este prins în acea activitate importantă de învăţare. Cu cât puteţi fi mai relaxat, cu atât mai repede va învăţa.

Pe măsură ce abilităţile bebeluşului se dezvoltă şi descoperă plăcerea de a mânca singur mâncarea pe care i-o oferiţi, mizeria se va împuţina. De fapt, părinţii care au abordat autodiversificarea spun că perioada de făcut mizerie a fost foarte scurtă şi că bebeluşii şi-au dezvoltat foarte repede abilităţile, în comparaţie cu alţii. De asemenea, merită ţinut minte că, în timp ce autodiversificarea poate face mai multă mizerie în timpul meselor propriu-zis decât hrănirea cu linguriţa, face mai puţin deranj în timpul pregătirii mâncării, fără blendere şi site de curăţat.

Deranjul e inevitabil şi e o parte importantă în procesul de învăţare al bebeluşilor – a te împotrivi e ca şi cum ai sta pe ţărmul mării şi ai cere valului să nu mai vină! Secretul de a te descurca cu deranjul e să îl accepţi şi să te pregăteşti dinainte. Aceasta înseamnă să te gândeşti cum îmbraci bebeluşul (şi pe dumneavoastră) pentru aventurile hrănirii de unul singur şi cum să protejezi mai bine zona de lângă el. Mai înseamnă şi să îi laşi suficient timp pentru masă, să îi dai suficiente ocazii să exerseze (ca să poată învăţa cum să mănânce fără a face prea mult deranj) şi să aloci suficient timp pentru a face ordine.

Baveţele

Spre deosebire de dumneavoastră, bebeluşul nu va sta cu faţa deasupra mesei şi poate va avea nevoie să întindă de tot braţele pentru a ajunge la ce doreşte. Mânecile lungi se pot murdări de mâncare – şi îl pot încurca – aşa că sunt mai potrivite hăinuţele cu mâneci scurte. O baveţică îi va proteja hainele în faţă – una cu mânecile lungi (sau un şorţ pentru pictură pentru copii mai mari) îi va acoperi şi braţele, dar e posibil şi să îl încurce. Baveţelele cu buzunar în partea de jos sunt utile pentru că prind mâncarea care cade, dar restricţionează mişcările bebeluşului, aşa că poate nu sunt o idee bună la început.

Unii părinţi preferă să lase bebeluşii să mănânce îmbrăcaţi doar într-o vestă – sau doar în scutec, dacă e suficient de cald; e mai uşor să speli pielea decât hainele. (Dacă bebeluşul are o oră fixă pentru baie, asiguraţi-vă că este după ce a mâncat!). Cât despre scaunul de masă, nu trebuie să porniţi un război dacă bebeluşul nu agreează baveţelele – mesele ar trebui să fie plăcute. Acceptaţi faptul că bebeluşul va avea mâncare pe faţă, în păr şi pe haine şi că nu s-a inventat încă nimic care să împiedice mâncarea să ajungă pe şezutul scaunului de masă sau pe jos . De fapt, veţi fi surprinşi pe unde veţi găsi mâncare, odată ce bebeluşul a terminat de experimentat cu mâncarea.

Pete de fructe

Fiţi atenţi la petele de fructe. Când bebeluşii mănâncă fructe (mai ales fructe întregi), au tendinţa să sugă şi să molfăie mult timp şi sucul sau pulpa deseori se scurge pe bărbie şi pe haine. Poate nu veţi observa pe moment, dar unele fructe, de exemplu banana şi mărul, pot lăsa pete de culoare foarte închisă.

Protejarea podelei

Covoarele pot fi protejate cu o faţă de masă foarte mare, pe care o păstraţi curată, astfel încât să îi puteţi da bebeluşului înapoi mâncarea care cade pe jos (sau care e aruncată). O faţă de masă de plastic (muşama) sau de bumbac, o salteluţă pentru picnic sau chiar o perdea de duş sunt foarte potrivite; folia de plastic, cumpărată la metru, e o soluţie foarte ieftină. Unii părinţi folosesc ziare ca să le poată arunca după masă şi nu pierd timp să le cureţe.

Echipamente

Scaunele de masă

Scaunele de masă se găsesc în tot felul de forme şi dimensiuni. Un scaun de masă cu tăviţă poate fi util la început, dar unul care să poată fi folosit direct la masă va economisi spaţiu şi, cel mai important, îl va face pe bebeluş să se simtă integrat în mesele familiei. Vă poate fi de folos o perniţă sau un prosop rulat pus la spatele lui.

Dacă alegeţi să folosiţi un scaun de masă cu tăviţă, alegeţi o tăviţă cât mai mare; de obicei, asta înseamnă mai puţină mâncare pe jos. Şi alegeţi unul care să aibă o bordură pe margine – unul care nu are poate că arată mai bine, dar mâncarea nu va sta prea mult pe ea. E important să vă asiguraţi ca tăviţa să nu fie prea sus faţă de şezutul scaunului: dacă tăviţa îi ajunge copilului până la piept, nu va putea ajunge uşor la mâncare (închipuiţi-vă că trebuie să mâncaţi de pe o masă care vă ajunge până la subraţ!). Scaunele de masă care au tăviţa ajustabilă pe înălţime sunt bune, dar, dacă nu aveţi unul de acest fel, puteţi pune un prosop împăturit sub funduleţul bebeluşului până mai creşte.

Scaunele care se prind direct de masă sunt utile în călătorii, dar probabil nu sunt destul de comode pentru utilizare zilnică. Unele scaune se pot folosi şi pe un nivel mai jos, ele pot fi utile dacă nu mâncaţi la o masă de o înălţime normală. Scaunele care se ajustează pe înălţime sunt scumpe la

început, dar nu veţi mai schimba scaunul pe măsură ce creşte copilul. Unele chiar pot fi reglate şi folosite pentru copii mai mari sau adulţi.

Fiţi atenţi la scaunele care au huse/perne multe – poate că par mai confortabile decât cele din lemn, simple, dar sunt mult mai greu de curăţat. Şi sincer, va fi nevoie să le curăţaţi.

E important ca scaunul să aibă centuri de siguranţă – şi să le folosiţi de fiecare dată; poate că cel mic încă nu încearcă să se caţere, dar se pot întâmpla şi accidente cât se agită copilul.

Scaunele de masă sunt folositoare, utile pe termen lung, dar, dacă bebeluşul nu e fericit cât stă în el, nu îl obligaţi – poate foarte bine să mănânce stând în braţe la dumneavoastră şi, eventual, poate va sta şi în scaun.

Farfuriile

Mulţi părinţi aleg să nu folosească farfurii la început. Un bebeluş de 6 luni poate fi interesat în egală măsură de farfurie în sine şi de mâncare – mai ales dacă este o farfurie colorată, specială pentru bebeluşi – şi, când nu va mai conta farfuria, înseamnă că probabil orice mâncare de pe farfurie va dispărea şi va ajunge pe podea. Şi bebeluşul nu îşi va aminti să pună înapoi pe farfurie bucata de mâncare începută, aşa ca zona de lângă farfurie va fi plină de mâncare, oricum.

Nu e niciun motiv pentru care bebeluşul nu poate mânca direct de pe tăviţa scaunului sau de pe masă, atâta vreme cât este curată (e bine să ştergeţi cu o cârpă curată şi un detergent blând). Ca variantă, puteţi folosi o tavă cu marginile drepte (pe care să o fixaţi cu adeziv reutilizabil) sau un suport de farfurii din cauciuc, care să aibă şi un buzunar care să colecteze mâncarea care cade. Aceste lucruri ajută la reducerea mizeriei şi se curăţă uşor.

Dacă chiar doriţi să folosiţi o farfurie, un bol greu sau o farfurie grea sunt mai dificil de ridicat de către bebeluş – chiar dacă poate face mai mult rău dacă chiar reuşeşte. Farfuriile cu ventuze sunt utile, dar au tendinţa de a catapulta mâncarea rămasă când le dezlipiţi de masă! Orice farfurie, bol sau ceaşcă veţi folosi, trebuie să fie curate, dar nu sterilizate.

Dacă vreţi să protejaţi suprafaţa mesei, puteţi investi într-o faţă de masă de plastic sau muşama. Sunt utile pentru că se curăţă uşor, dar e bine să alegeţi una cu un model discret, pentru că altfel va distrage atenţia bebeluşului de la mâncare. E important să vă asiguraţi că nu poate trage faţa de masă (cu tot ce are pe ea) în braţe sau pe jos.

Secretele unei autodiversificări de succes

- *La început, consideraţi mesele ca momente de joacă*. Aceste momente sunt pentru a învăţa şi a experimenta – nu neapărat pentru a mânca. Bebeluşul va primi în continuare nutrienţii prin intermediul laptelui.
- *Oferiţi-i mesele de lapte de câte ori cere*, în aşa fel încât mesele cu mâncare solidă să le completeze, nu să le înlocuiască. Le va reduce singur, treptat, în timp.
- *Nu vă aşteptaţi să mănânce mult de la început*. Nu are nevoie dintr-odată de mâncare în plus doar pentru că a împlinit 6 luni. Pe măsură ce descoperă gustul plăcut al mâncării, va începe să mestece şi, mai târziu, să înghită. Mulţi bebeluşi mănâncă foarte puţin în primele luni.
- *Încercaţi să mâncaţi împreună cu bebeluşul* şi să îl includeţi la mesele în familie de câte ori este posibil, astfel încât să aibă multe ocazii să vă copieze şi să îşi exerseze noile abilităţi.
- *Aşteptaţi-vă la mizerie!* Gândiţi-vă la modul în care îl îmbrăcaţi şi cum să protejaţi zona din jur, astfel încât să nu vă stresaţi cu curăţenia şi să îi puteţi da înapoi mâncarea pe care o scapă pe jos. Ţineţi minte, el învaţă, nu vrea să vă dea de lucru în plus.

- *Faceţi momentele agreabile – pentru toţi.* Asigurându-vă că mesele în familie sunt relaxate şi plăcute, îl veţi încuraja să exploreze şi să experimenteze. Astfel, va fi dispus să încerce mâncăruri noi şi va aştepta ora mesei cu nerăbdare.

6 lucruri pe care ar trebui să le faceţi

1. *Asiguraţi-vă că bebeluşul stă în poziţie verticală în timp ce experimentează cu mâncarea*. La început, îl puteţi ţine în braţe, cu faţa la masă. Odată ce va sta în scaunul de masă, folosiţi perne mici sau prosoape rulate ca să îi menţineţi poziţia dreaptă şi la înălţimea potrivită faţă de masă sau de tăviţă.
2. *La început, oferiţi-i mâncăruri care pot fi apucate în mână uşor*. Beţele groase sunt cel mai uşor de prins. Pe cât posibil, daţi-i aceeaşi mâncare pe care o mâncaţi şi dumneavoastră, ca să se simtă implicat în ce se întâmplă în timpul mesei. Nu uitaţi că un bebeluş nu poate ajunge la mâncarea din pumn, aşa că nu vă aşteptaţi să mănânce toată bucata – şi pregătiţi-vă să îi oferiţi în plus dacă a mâncat partea care îi ieşea din pumn.
3. *Oferiţi-i mâncare variată*. Nu limitaţi experienţa bebeluşului cu mâncarea. E important să nu îl aglomeraţi la fiecare masă; oferindu-i o gamă largă de gusturi şi texturi de-a lungul săptămânii îi veţi asigura nutrienţii necesari, în timp ce îşi va dezvolta şi abilităţile necesare pentru a se hrăni.
4. *Oferiţi-i mesele de lapte ca şi înainte* şi daţi-i şi apă la fiecare masă. Aşteptaţi-vă ca programul meselor de lapte să se schimbe pe măsură ce va începe să mănânce mai multă mâncare solidă.
5. *Discutaţi despre introducerea alimentelor solide cu medicul* dacă aveţi în istoricul familiei intoleranţe alimentare, alergii sau probleme digestive sau dacă vă îngrijorează dezvoltarea sau sănătatea copilului.

6. *Explicaţi-le celor care au grijă de copil cum funcţionează autodiversificarea* .

6 lucruri pe care sa nu le faceţi

1. *Nu îi daţi bebeluşului mâncăruri care nu sunt potrivite pentru el*, de exemplu „fast food”, mâncăruri gata preparate sau care au sare şi zahăr. Păstraţi în siguranţă mâncărurile cu care se poate îneca.
2. *Nu îi daţi bebeluşului mâncare solidă dacă îi e foame de lapte*.
3. *Nu grăbiţi bebeluşul şi nu îl distrageţi când manevrează mâncarea* – permiteţi-i să se concentreze şi să aleagă ritmul a ceea ce face.
4. *Nu îi băgaţi mâncare în gură în locul lui* (şi fiţi cu ochii pe copiii mai mari care ar vrea să încerce să îl ajute). E foarte important să îl lăsaţi să deţină controlul.
5. *Nu încercaţi să îl convingeţi să mănânce mai mult decât are nevoie*. Nu e nevoie să îl păcăliţi, să îl mituiţi, să îl ameninţaţi sau să jucaţi jocuri cu mâncarea.
6. *NICIODATĂ să nu îl lăsaţi singur cu mâncarea*.

Întrebări şi răspunsuri

Bebeluşul meu are 5 luni şi de o lună i-am dat piureuri. Pot să încep acum autodiversificarea?

La 5 luni, bebeluşul dumneavoastră este încă prea mic pentru a se putea hrăni singur cu mâncare solidă, deşi poate fi capabil să apuce unele bucăţi şi să le ducă la gură. Dar dacă nu cumva aţi început diversificarea mai devreme din motive medicale (caz în care trebuie să cereţi sfatul medicului), el oricum nu are nevoie de mâncare solidă la această vârstă. Ar putea fi mai bine să reveniţi doar la mesele de lapte pentru încă vreo câteva săptămâni, până sistemul lui se mai maturizează.

Dacă vreţi să îi daţi în continuare mâncare solidă, va trebui să continuaţi să îi daţi piureuri până se va putea hrăni singur. Dacă doriţi să începeţi autodiversificarea, e mai bine să reveniţi doar la mesele de lapte până la împlinirea a 6 luni şi atunci să începeţi cu finger-food – ca şi cum nu i-aţi fi dat piureuri vreodată. Ca să reuşiţi acest lucru, trebuie să măriţi numărul meselor de lapte (alăptându-l mai des sau crescând cantitatea de lapte praf, după caz) ca să nu îi mai daţi piureuri.

Bebeluşul meu are 8 luni şi i-am dat piureuri până acum. E prea târziu acum să începem autodiversificarea?

Nu e niciodată prea târziu pentru autodiversificare! Chiar dacă bebeluşul este obişnuit cu mâncarea făcută piure, îi va face totuşi plăcere să exploreze mâncarea, dacă i se dă ocazia. Dar e posibil să reacţioneze diferit faţă de bebeluşii care s-au hrănit singuri de la început.

Când bebeluşii încep de la 6 luni autodiversificarea, au şansa de a experimenta cu mâncarea şi îşi dezvoltă abilităţi de a se hrăni singuri, în timp ce îşi iau nutrienţii din mesele de lapte. Acest lucru înseamnă că exersează auto-hrănirea înainte de a avea nevoie de prea multă mâncare. Dar, dacă diversificarea se începe cu hrănirea cu linguriţa şi apoi se trece la autodiversificare, progresul va fi mai puţin rapid, deoarece această şansă a fost ratată.

Când îi veţi da la început finger-food, veţi vedea că devine frustrat pentru că nu se poate hrăni singur cât de repede vrea el. Bebeluşii care au fost hrăniţi cu linguriţa se pot obişnui să înghită cantităţi mari de mâncare foarte repede când le e foame, pentru ca mâncarea făcută piure nu are nevoie să fie mestecată.

Dându-i ocazia să se hrănească singur când nu îi este foame, vă poate ajuta pe amândoi să evitaţi această problemă, permiţându-i să se concentreze pe descoperirea faptului că mâncarea poate fi amuzantă fără să se gândească că trebuie să umple şi burtica. Începeţi prin a-i oferi

finger-food pe lângă mâncarea obişnuită, făcută piure, iar pe măsură ce îşi va dezvolta abilităţile, va deveni din ce în ce mai puţin interesat de piure, până nu va mai fi nevoie de ele.

Unii părinţi îşi dau seama că bebeluşii obişnuiţi să fie hrăniţi cu linguriţa tind să înghesuie prea multă mâncare în gură când au ocazia să mănânce singuri. Acest lucru se întâmplă pentru că nu au avut ocazia să se obişnuiască să mestece mâncarea înainte de a o înghiţi sau pentru că nu au descoperit (prin reflexul de gag) cum să evite să îşi umple gura. Încurajându-i să mănânce singuri când nu le e foame, e o metodă bună de a îi ajuta să înveţe să nu mai facă asta.

Orice vârstă ar avea cel mic atunci când începeţi autodiversificarea, încercaţi să îi daţi ocazia să vi se alăture la masă de câte ori mănâncă cineva. Astfel, va fi încurajat să îi copieze şi să descopere latura socială a meselor. Dacă are pese 1 an, poate vreţi să îi daţi propriile tacâmuri, ca să va poată imita. Dacă e necesar, continuaţi să îi daţi ocazional mesele de piure până îşi dezvoltă abilităţile la nivelul apetitului.

4. Primele alimente

Principii de bază

Dacă ai citit şi alte ghiduri cu privire la introducerea alimentelor solide, ai aflat, probabil, că majoritatea dau instrucţiuni clare cu privire la ordinea în care alimentele ar trebui introduse. Oricum, marea parte a acestor sfaturi datează din trecut, atunci când alimentele solide erau oferite bebeluşilor de la 4 luni sau chiar 3 luni. De fapt, sistemul imunitar şi cel digestiv al unui bebeluş de 6 luni sunt mult mai mature, deci, dacă nu există alergii în

familie,astfel de restricţii nu sunt necesare. Acest lucru este valabil chiar dacă nu se aplică autodiversificarea.

Ca şi regulă generală, mesele voastre vor fi potrivite şi pentru bebeluş dacă porniţi de la ingrediente naturale, serviţi cât mai multe alimente proaspete cu putinţă şi gătiţi fără să adăugaţi sare sau zahăr. Multe persoane încep simplu, cu legume la aburi şi fructe, însă, cu toate că acestea sunt, probabil,mai uşor de manevrat de către bebeluş pentru început, nu există niciun motiv pentru care nu puteţi împărţi o salată, o porţie de paste, legume la tigaie sau o friptură la grătar – sau orice altceva poate include forme potrivite. Ar trebui să îi oferiţi:

- alimente nutritive – nu intens procesate sau cu adaos de zahăr sau sare
- alimente din fiecare grupă mare de alimente, cel puţin o dată pe zi (deşi acest aspect este mai puţin important la început când doar explorează şi nu mănâncă efectiv)
- o gamă bogată de alimente pe parcursul săptămânii, astfel încât cel mic să aibă şansa să experimenteze diverse gusturi şi texturi
- mărimi şi forme, pe care bebeluşul le poate gestiona (ţinând cont de faptul că abilităţile i se vor dezvolta rapid)

Mai multe detalii privind nutrienţii şi asigurarea unor mese sănătoase şi echilibrate pentru întreaga familie se găsesc în capitolul 7, şi, odată ce îl vei vedea pe cel mic mânuind alimentele, vei realiza cât de uşor vă puteţi adapta mesele astfel încât să participe şi el.

Alimente de evitat

Risc de înecare

Unele alimente sunt în special riscante pentru bebeluşi şi copii datorită formei. Nucile sunt cele mai cunoscute exemple – **nucile întregi (sau bucăţi mari) ar trebui evitate până când copilul are cel puţin 3 ani,** deoarece pot bloca uşor traheea unui copil mic. Fructele, precum cireşele, ar trebui lăsate fără sâmbure înainte de a le fi oferite bebeluşului şi, de asemenea, este o idee bună de a tăia în jumătate fructele mici şi rotunde, precum strugurii sau roşiile cherry. Nu uitaţi să aveţi grijă cu prăjiturile, preparatele la tavă şi salatele care pot conţine bucăţi de mâncare mici şi

tari. De asemenea, este bine să evitaţi peştii cu oase, iar zgârciurile ar trebui separate de carne.

Sare

Sarea nu este bună pentru bebeluşi; rinichii lor nu sunt suficient de maturizaţi pentru a-i face faţă şi prea multă poate cauza boli grave. Este benefic şi pentru starea de sănătate pe termen lung a bebeluşului dacă sarea este menţinută la un nivel scăzut pentru el, în copilărie, astfel încât nu va dezvolta o plăcere pentru mâncare sărată atunci când va creşte.

Sarea este adăugată în multe mâncăruri pentru a intensifica savoarea, în special în cazul meselor de-a gata, a cârnaţilor cumpăraţi, a conservelor şi sosurilor, şi este folosită ca şi conservant în alimente precum slănina şi şunca, şi în multe mâncăruri la cutie. De fapt, marea parte a sării este ‚ascunsă' în mâncarea noastră, nu adăugată la momentul preparării sau la masă, deci evitarea sării înseamnă că trebuie să ne gândim la ce să cumpărăm şi la ce să gătim.

Bebeluşii până la un an nu ar trebui să primească mai mult de 1g de sare (0,4g de sodiu) pe zi. Mâncărurile de-a gata şi alimentele procesate conţin deseori un nivel de sare care este mult prea mare pentru bebeluşi. Chiar şi anumite brânzeturi, precum parmezanul, feta şi brânzeturi procesate (felii, topită sau triunghiuri) pot conţine mai mult de 1g de sare la 100g de brânză (cu toate că este puţin probabil ca un bebeluş să mănânce atâta brânză într-o zi!) şi anumite pâini pot conţine 1g de sare în câteva felii. Deci, chiar dacă brânzeturile şi pâinea pot fi alimente potrivite, acestea nu ar trebui oferite copiilor la fiecare masă.

Ca în cazul tuturor alimentelor, merită să citim etichetele cu atenţie atunci când le cumpărăm. Unii producători listează sarea ca şi ‚sodiu'; multiplicând cantitatea de sodiu listată cu 2,5 veţi afla echivalentul de sare. Ca şi ghid general, un aliment este bogat în sare dacă are mai mult de 1,5g de sare (0,6g de sodiu) la 100g, în timp ce un aliment cu conţinut scăzut de sare are 0,3g de sare sau mai puţin la 100g.

Alimente sărate ce pot fi oferite o dată sau de două ori pe săptămână, în cantităţi mici (Este o idee bună să oferiţi bebeluşului apă sau lapte

matern împreună cu aceste alimente pentru a elimina excesul de sare din organism.):

- brânzeturi tari (precum parmezan)
- cârnaţi (inclusiv pepperoni şi salam)
- şuncă
- slănină
- fasole fiartă
- extract de drojdie
- pizza

Alimente sărate de evitat, dacă este posibil:

- mâncăruri de-a gata
- unele cereale pentru micul dejun (verificaţi etichetele)
- snacks-uri sărate, precum chipsurile
- plăcinte sărate de-a gata
- sosuri pentru paste sau curry de-a gata
- sosuri, precum ketchup sau sos brun
- sosuri şi concentrate de-a gata făcute din cuburi concentrate
- supe la cutie şi mixuri ambalate
- carne şi peşte afumate
- anşoa
- măsline (în saramură)
- sos de soia

Mulţi părinţi aleg să prepare singuri mâncarea proprie fără sare atunci când au un bebeluş, pentru ca cel mic să poată participa la masă fără niciun risc. Deseori, aceştia descoperă că se pot ‚dezvăţa' de preferinţele către alimentele sărate destul de repede, pur şi simplu schimbând ceea ce mănâncă şi modul în care gătesc. Folosind ierburi şi condimente, uneori se satisface nevoia de mâncare foarte aromată şi mulţi părinţi sunt surprinşi să afle că bebeluşii lor preferă mâncarea condimentată – însă este de dorit să se evite chili în primele zile!

Sarea poate fi adăugată de către adulţi direct la masă, în majoritatea meniurilor, însă reţineţi că, pe măsură ce bebeluşul creşte, va dori să copieze tot ceea de faceţi – astfel, într-o zi ar putea lua solniţa să îşi pună în ***propria*** mâncare.

Zahăr
Zahărul este adăugat în multe mâncăruri ca şi îndulcitor, însă acesta nu conţine nutrienţi esenţiali, deci oferă doar ‚calorii goale'. De asemenea, dăunează dinţilor – chiar înainte de apariţia acestora. Începând să îi oferi bebeluşului alimente sărace în zahăr în mod natural, ar trebui să prevină ca acesta să poftească la alimente îndulcite mai târziu.

Nu este necesar să îţi propui o dietă complet fără zahăr pentru bebeluş – prăjitura ocazională, biscuiţii sau budincile dulci sunt în regulă. Însă dulciurile şi băuturile carbogazoase nu au valoare nutriţională reală, deci sunt de evitat. Chiar anumite preparate comerciale ‚pentru copii' au un nivel ridicat de zahăr şi deseori acesta este ‚ascuns' în produse precum sosuri, cereale pentru micul dejun, iaurturi aromate şi fasole gătită. Feriţi-vă de denumiri precum zaharoză, dextroză, fructoză, sirop de glucoză şi sirop de porumb – toate reprezintă diverse tipuri de zahăr.

Deseori, poţi reduce nivelul de zahăr atunci când găteşti acasă, adaptând reţetele – de exemplu, folosind direct mere dulci în loc ca acestea să fie gătite pentru a face o plăcintă cu mere, sau adăugând banană pasată pentru a îndulci un meniu. Melasa este un îndulcitor natural nutritiv care poate fi de ajutor. Şi înjumătăţind cantitatea de zahăr în multe reţete nu face ca acestea să nu ‚funcţioneze'.

Alte alimente nepotrivite
Cel mai bine ar fi să se evite cât mai mulţi aditivi, conservanţi artificiali şi îndulcitori cu putinţă – E-uri, glutamatmonosodic, aspartan etc. În general, cu cât apar mai puţine ingrediente pe un ambalaj, cu atât mai bine. Însă totdeauna este mai bine să gătim cu ingrediente proaspete, dacă putem.

Părinţii erau sfătuiţi să evite oferirea albuşului de ou unui bebeluş. Acest lucru nu mai este considerat necesar, acum că recomandarea vârstei minime pentru toate alimentele solide este de 6 luni, însă ouăle ar trebui gătite temeinic (inclusiv gălbenuşul) deoarece pot conţine salmonella, ce poate duce la infecții grave la stomac.

Cel mai bine ar fi ca mierea de albine brută să fie amânată până când cel mic are minim 1 an, dat fiind faptul că s-a arătat că ar fi o sursă potenţială a botulismului – o altă infecţie serioasă.

Tărâţele brute sau produsele din tărâţe (vândute deseori ca cereale ‚bogate în fibre') pot irita tractul digestiv şi pot interfera cu absorbţia nutrienţilor esenţiali precum fierul sau calciul; acestea nu ar trebui oferite bebeluşilor.

Băuturi

În afara meselor normale de lapte, bebeluşii nu au nevoie de alte băuturi decât laptele matern sau apa. Este important să fie evitate în special următoarele:

- *Cafea, ceai sau cola*. Acestea conţin cofeină, un stimulent ce îi poate face iritabili pe bebeluşi. Ceaiul poate, de asemenea, să interfereze cu absorbţia fierului.
- *Băuturi îndulcite sau carbogazoase şi sucuri de fructe nediluate*. Acestea au un conţinut ridicat de zahăr şi tind să conţină mult acid.
- *Lapte*. Laptele de animale e foarte săţios şi există riscul de a reduce apetitul bebeluşului pentru sân – sau pentru lapte praf. Nu ar trebui oferite ca şi băuturi copiilor sub un an (însă pot fi utilizate la gătit sau cu cereale de la 6 luni).

În afară de aceste alimente şi băuturi, bebeluşul poate primi orice mâncaţi şi voi. Dacă nu suspectaţi alergii în familie, pur şi simplu oferiţi-i o gamă variată de alimente – de preferat din cele pe care le consumaţi şi voi – şi să îl lăsaţi să aleagă ce doreşte să mănânce. De fapt, cu cât este mai mare gama de gusturi şi texturi la care are acces să le încerce (şi să le refuze) atunci când este mic, cu atât mai mult creşte probabilitatea ca cel mic să se bucure de mai multe alimente mai târziu.

Triggeri alergenici

Aşteptând cu introducerea alimentelor solide până la 6 luni, deja ajuţi la reducerea riscului ca cel mic să dezvolte o alergie alimentară. Oricum, dacă în familie există un istoric de alergii la alimente, precum alune, fructe de mare, grâu, căpşune, citrice, kiwi, nuci, seminţe, roşii, peşte, ouă sau produse lactate, ar fi o idee bună să fiţi precauţi la momentul introducerii alimentelor solide. Alăptarea pe o perioadă cât mai îndelungată va ajuta

de asemenea, mai ales când sunt introduse noi alimente. Permiţând o pauză de câteva zile între alimentele în legătură cu care îţi faci griji, va ajuta la observarea eventualelor reacţii. Dacă ai vreun dubiu, discută cu pediatrul sau cere sfatul unui dietetician.

Nu toate reacţiile la alimente au ca şi cauză o alergie – unele sunt rezultatul unei intoleranţe alimentare temporare. Mulţi bebeluşi care manifestă reacţii la alimente le pot tolera mai târziu, până ajung la vârsta de 3 ani. Deci chiar dacă bebeluşul nu reacţionează bine la un aliment, nu este obligatoriu ca acesta să fie evitat toată viaţa.

Unii bebeluşi dezvoltă o iritaţie în jurul gurii atunci când mănâncă citrice sau căpşune. Cel mai probabil, aceasta este o reacţie la conţinutul ridicat de acid din aceste alimente, însă ar putea fi şi o reacţie alergică. Dacă nu sunteţi siguri, cereţi sfatul medicului şi aveţi încredere în bebeluş dacă acesta refuză un aliment – unii părinţi îşi amintesc că bebeluşii lor au evitat alimentele la care mai târziu s-a dovedit a fi alergici.

Grâul şi glutenul

Există multe discuţii legate de momentul în care ar trebui introduse alimentele ce conţin gluten. Toate alimentele făcute din grâu (de exemplu pâine, prăjituri, paste) conţin gluten; unele persoane ce manifestă intoleranţă la gluten nu pot mânca nici alimente ce conţin orz, ovăz sau secară, însă grâul este principalul responsabil. Există dovezi ce sugerează că expunerea timpurie la gluten reduce riscul de intoleranţă, în timp ce alte cercetări sugerează că ar trebui amânat până după vârsta de un an. Dacă aveţi în familie istoric de alergii la grâu, cel mai probabil ar fi o idee bună să discutaţi cu medicul înainte de a-l oferi bebeluşului.

Din fericire, evitarea grâului nu este prea dificilă, dacă doriţi. Majoritatea supermarketurilor au acum în stoc o gamă variată de pâine fără grâu, paste sau alte produse, în timp ce orezul, porumbul, hrişca şi quinoa sunt cu toate alternative utile pentru meniuri savuroase. Făina făcută din varietăţi mai vechi de grâu, precum grâu spelta şi kamut, sau din germeni de grâu (spre deosebire de boabele integrale), este tolerat de cele mai multe ori mai bine decât alte variante. Nucile măcinate pot fi utilizate ca substituenți în unele reţete, precum şi făinurile făcute din boabe, precum făina de năut.

Pe cât posibil, încercaţi să vă asiguraţi că bebeluşul are o dietă cu adevărat variată, fără a avea un anumit aliment consumat în cantităţi zilnice mari. Gândiţi-vă dacă aţi dezvoltat o rutină ce poate face ca cel mic să primească aceeaşi gamă limitată de alimente în fiecare zi. De exemplu, multe persoane din Anglia mănâncă produse lactate şi cu grâu cel puţin de două ori pe zi, în fiecare zi; ambele reprezintă cauze ale intoleranţei la gluten şi ale alergiilor din această ţară.

Indiferent dacă decizi sau nu să eviţi anumite alimente, acest lucru nu ar trebui să afecteze decizia de a-i permite bebeluşului să se hrănească singur, atâta timp cât îi oferi alimentele cu atenţie. Mulţi părinţi pur şi simplu îşi adaptează propriile mese până când cel mic ajunge la 1 an, lăsând deoparte alimentele pe care nu doresc să i le ofere.

Grăsimi

Bebeluşii şi copiii mici au nevoie de o proporţie mai mare de grăsimi în dieta lor, faţă de cea a adulţilor, deoarece aceştia consumă energia mult mai uşor. Deci dacă, ca şi familie, în general, aveţi o dietă săracă în grăsimi, va trebui să vă asiguraţi că îi oferiţi celui mic unele alimente care conţin suficiente grăsimi. Totuşi, nu este nicio grabă – pentru primele luni de diversificare, bebeluşul ar trebui să primească marea parte a nutrienţilor din laptele matern sau laptele praf, ambele fiind bogate în grăsimi.

Cele mai sănătoase grăsimi pentru întreaga familie sunt cele care nu provin de la animale, precum uleiuri vegetale, de peşte, de măsline, şi uleiurile conţinute în nuci şi seminţe. Însă alimentele lactate, precum brânza şi iaurtul, sunt bune pentru bebeluşi; spre deosebire de adulţi, cei mici au nevoie de variante cu grăsime integrală (nu fără grăsimi sau degresate).

Grăsimile hidrogenate sunt utilizate în multe preparate comerciale, precum biscuiţi, chipsuri, plăcinte, meniuri de-a gata şi margarine şi nu oferă aceleaşi beneficii precum grăsimile sănătoase. Se recomandă ca astfel de alimente să fie evitate pe cât posibil.

Fibre

Majoritatea fibrelor alimentare sunt bune pentru bebeluşi, deoarece îi ajută la menţinerea sănătoasă a intestinelor. Oricum, bebeluşii nu ar trebui să primească tărâţe brute sau cereale bogate în fibre. De asemenea, este o idee bună să se limiteze cantitatea de cereale integrale (pâine integrală, orez brun, paste integrale) pe care o primeşte un bebeluş. Aceasta deoarece cantitatea de fibre din aceste alimente îi satură foarte repede, ceea ce înseamnă că nu mai au loc pentru alimente cu alţi nutrienţi importanţi.

În orice caz, nu este necesar să schimbaţi pâinea integrală cu una albă, dacă din aceasta consumaţi în mod obişnuit, sau să abandonaţi cu totul orezul brun. De fapt, probabil este o idee bună să-l obişnuiţi pe cel mic cu alimentele integrale devreme, astfel încât să le prindă gustul, de vreme ce sunt mai nutritive decât alimentele procesate. Pur şi simplu, trebuie să vă asiguraţi că primeşte suficient din alte alimente hrănitoare, din care poate alege, în aşa fel încât să decidă el cât din cele integrale are nevoie să mănânce. Unii părinţi alternează orezul brun cu cel alb, pastele şi pâinea, astfel încât bebeluşul să primească o gamă variată.

Adaptarea alimentelor în primele luni

Iată câteva sugestii care pot ajuta la adaptarea alimentelor comune, astfel încât şi bebeluşul le-ar putea primi.

Fructe şi legume
Legumele, care crude sunt destul de tari, ar trebui tăiate în formă de bețișor sau deget (în loc de felii rotunde) și gătite (fără sare), astfel încât să se facă moi, însă nu exagerat (‚al dente' ar putea fi potrivit pentru voi, însă amintiţi-vă că un bebeluş nu prea are dinţi!). Fierberea sau aburirea sunt bune, însă şi coacerea în cuptor poate reprezenta o variantă gustoasă. Astfel, se formează o crustă uşor crocantă, făcându-le mai uşor de apucat (nu uitaţi că unele legume, precum morcovii, cartofii dulci sau păstârnacul se micşorează la copt, deci să tăiaţi forme ceva mai mari).

Bucăţi de legume mai moi, precum castravetele, pot fi oferite în forma crudă.

Fructe mari, precum pepene şi papaya, pot fi tăiate sub formă de beţişoare, în timp ce cele mai mici (precum strugurii) ar trebui tăiate în jumătăţi, astfel încât să fie uşor de manevrat şi de mişcat prin gură în siguranţă. Fructele precum merele, perele şi nectarinele pot fi oferite întregi. Merele mai moi sunt mai bune decât cele tari, deoarece sunt mai uşor de ros şi sunt şanse mai mici ca acestea să se desfacă în bucăţi mai mari.

Cel mai bine este să se păstreze coaja pe majoritatea fructelor şi legumelor, pentru a le face mai uşor de ţinut în mână – cel puţin până când bebeluşul reuşeşte să muşte o bucată. Merele, perele, avocado, mango şi cartofii - la toate acestea se poate lăsa puţină coajă. Bebeluşul se va prinde repede cum să ţină de coajă şi să îndepărteze miezul cu dinţii (sau să-l roadă cu gingiile).

Mulţi părinţi oferă bananele cu puţină coajă: spălaţi coaja înainte (în cazul în care va fi mestecată), apoi tăiaţi-o astfel încât să iasă cam 3cm şi arată precum o îngheţată la cornet. Odată ce bebeluşul va deveni mai experimentat, lăsaţi-l să se descurce cu banana fără coajă, pentru a-şi da seama de presiunea pe care ar trebui să o aplice înainte de a o strivi complet!

Sfaturi

- cuţitele cu lamă ondulată (instrumente foarte populare în anii '70 pentru a tăia chipsurile cu mici onduleuri) pot fi utile pentru a tăia fructele şi legumele în forme ce pot fi apucate mai uşor de bebeluşi
- dacă muşcaţi dintr-un fruct întreg înainte de a-l oferi bebeluşului, îl va ajuta pe acesta să ajungă mai repede la miez
- poate fi util să păstraţi la congelator câteva porţii gătite în plus de legume, în cazul în care doriţi să mâncaţi ceva şi nu doriţi să împărţiţi cu cel mic
- legumele pasate pot fi transformate într-un sos nu foarte subţire, pentru a fi servit cu pastele

Carne

Pentru început, cel mai bine ar fi să oferiţi bucăţi cât mai mari de carne, pe care bebeluşul le poate ţine în mână cu uşurinţă pentru a le suge sau mesteca. Puiul este, probabil, cel mai uşor de gestionat la început, mai ales atunci când este oferit pe un os, pentru a fi ros. Pulpele sunt cele mai bune,deoarece sunt mai uşor de ţinut în mână, iar carnea este mai puţin fărâmicioasă decât cea de pe piept. Asiguraţi-vă că aţi îndepărtat toate oasele mici şi ascuţite şi, în general, îndepărtaţi şi cartilagiile înainte de a oferi carne bebeluşului.

Carnea poate fi frăgezită gătind-o la aburi în loc de cuptor. Nu este necesar să oferiţi tot timpul bucăţi mari de carne, cu toate că – veţi afla destul de curând că bebeluşul se poate descurca surprinzător de bine cu carnea tocată folosindu-și degețelele. (În mod ironic, bucăţile mai mici probabil vor fi cele mai dificil de gestionat la început, deoarece cei mici nu vor putea ajunge la ele odată ce le-a apucat în mână).

Sfat
Poţi tăia carnea de porc, vită sau miel ***de-a curmezişul*** fibrelor, şi nu în lungul acestora, astfel încât să poate fi mai uşor pentru cel mic să o mestece. Totuşi, pentru carnea de pasăre (pui, curcan, raţă etc.), este recomandată separarea ***de-a lungul*** fibrelor, altfel aceasta se poate sfărâma în mână.

Mestecarea în avans
În multe culturi, există tradiţia ca mâncarea pentru bebeluşi să fie mestecată în avans, pentru a o înmuia şi îmbiba cu salivă, astfel încât să devină mai uşor de digerat. Ulterior, mâncarea este trecută direct din gura mamei în cea a bebeluşului printr-un fel de sărutare sau îi este oferită din mână. Mestecarea în avans este folosită, cel mai adesea, în cazul cărnii, pentru a rupe fibrele, astfel încât bebeluşul să se descurce mai uşor. Nu există niciun motiv pentru care părinţii cu bebeluşi autodiversificaţi nu ar trebui să facă acest lucru, însă nu pare să fie necesar. Cu toate că cei mici nu pot mesteca uşor carnea (mai ales cea roşie), probabil obţin bunătăţile doar sugând-o. În particular, sugând, cei mici obţin sucurile din carne (sângele), bogate în fier. Dacă altcineva mestecă înainte carnea, bebeluşul ar putea primi mai multă proteină din carne, însă ar putea pierde din fierul conţinut.

Alimente de început pentru bebeluşi, de tip finger-food

- legume întregi la aburi (sau uşor fierte), precum păstăi de mazăre verde, porumb dulce, păstăi de fasole verde
- bucheţele la aburi (sau uşor fierte) de conopidă sau broccoli
- beţişoare de legume la aburi, la cuptor sau la tigaie, precum morcov, cartof, vânătă, cartof dulce, sfeclă, păstârnac, dovlecel, dovleac
- beţişoare crude de castravete (sfat: păstraţi în frigider astfel de beţişoare pentru bebeluşii cărora le dau dinţişorii – fiind reci le calmează gingiile)
- felii groase de avocado (nu foarte copt deoarece va fi foarte moale)
- pui (ca o fâşie de carne sau pe un os de pulpă) – cald (adică proaspăt gătit) sau rece
- fâşii subţiri de vită, miel sau porc – cald (adică proaspăt gătit) sau rece
- fructe, precum pere, mere, banane, piersici, nectarine, mango – întregi sau beţişoare
- beţişoare de brânzeturi tari, precum grisine cu cheddar sau glouchester
- prăjituri de orez sau ‚degete' prăjite – ca şi gustări sau împreună cu un sos făcut în casă precum sardine şi roşii, sau brânză dulce

Şi, dacă doriţi să vă aventuraţi ceva mai mult, încercaţi propriile versiuni de:

- chifteluţe sau burgeri de carne
- nuggets de pui sau miel
- degeţele de peşte sau plăcinte cu peşte
- falafel
- chifteluţe de linte
- biluţe de orez (făcute cu orez pentru sushi, sau basmati cu linte)

Reţineţi că nu trebuie să faceţi reţete speciale pentru bebeluşi, atâta timp cât menţineţi nivelul de sare şi zahăr la minim.

Pâine

Pâinea poate fi un aliment perfect pentru finger-food, însă bebeluşii sub un an nu ar trebui să consume mai mult de două felii pe zi, deoarece aceasta poate fi destul de bogată în sare. Majoritatea pâinilor pot fi

oferite bebeluşilor sub formă de toast, mai degrabă decât moale, pentru a fi mai uşor de apucat. Pâinea albă, în special, se face destul de păstoasă odată ce s-a udat şi poate fi mişcată mai greu prin gură – mai ales când este foarte proaspătă. Pâinile subţiri precum lipiile, sunt mai puţin sfărâmicioase, deci ar putea fi mai uşor de manevrat de bebeluşi la început.

Grisinele pot fi utile pentru a fi înmuiate în mâncăruri mai moi, precum humus; acestea pot fi oferite bebeluşului deja înmuiate până când cel mic se va descurca să le ‚înmoaie' singur. Prăjiturile de orez fără sare reprezintă o alternativă bună la pâine, mai ales pentru a fi unse cu mâncăruri dulci, precum un sos mai gros.

Paste

Pastele răsucite (fusilli), scoicile şi fundiţele sunt mai puţin alunecoase şi mai uşor de apucat decât formele netede; bebeluşii probabil se vor descurca mai uşor cu majoritatea alimentelor – inclusiv pastele – atunci când sunt ‚uscate' (fără niciun sos) la început. Încercaţi să-i oferiţi unele cu sos şi altele fără pentru a le încerca pe ambele.

Orez

Orezul reprezintă o bună bază nutritivă pentru un fel de mâncare, însă părinţii simt nevoia să adapteze felul în care îl gătesc sau tipul de orez pe care îl folosesc pentru ca bebeluşul să se descurce mai uşor cu el.

Orezul cu bob mic, precum thai, sushi sau risotto (sau chiar pentru budincă) sunt mai lipicioase în mod natural şi mai uşor de apucat în pumn; orezul obişnuit, cu bobul lung nu este atât de lipicios, însă poate fi manevrat mai uşor de bebeluşi, dacă este gătit ceva mai mult sau cu o zi înainte.

În orice caz, toţi bebeluşii vor găsi o metodă, la un moment dat, de a se descurca bine cu orezul obişnuit, fiert: unii, pur şi simplu, îşi pun gura lângă farfurie şi ‚trag' orezul; altora le place să exerseze ‚pincer grip'-ul (folosind degetul mare şi arătătorul pentru a apuca obiectele), alegând câte o boabă pe rând – este o metodă ceva mai înceată, dar foarte amuzantă (şi foarte bună pentru coordonarea mână-ochi).

Mâncăruri de înmuiat

Majoritatea bebeluşilor pot înmuia în jurul vârstei de 9 luni, însă, aşa cum se întâmplă cu toate, unii vor putea face acest lucru mult mai devreme (sau mai târziu) decât alţii. Folosind ‚ceva de înmuiat' poate fi foarte amuzant. Înseamnă că bebeluşul poate mânca alimente moi sau lichide, precum iaurt sau terci de ovăz, fără a-i fi necesară o lingură, şi reprezintă de asemenea un exerciţiu bun pentru ca cel mic să înveţe cum să folosească lingura mai târziu. Cel mic poate descoperi că poate să înmoaie singur orice bucăţică de mâncare – pregătiţi-vă pentru nişte combinaţii ciudate, precum folosirea unui beţişor de păstârnac înmuiat în cremă de ouă şi lapte!

Idei pentru alimente de înmuiat

- grisine
- bucăţi de lipie
- prăjituri de ovăz sau orez (fără sare) – acestea ar putea fi înmuiate mai uşor dacă sunt tăiate în jumătăţi înainte
- beţişoare de fructe tari, precum un măr
- beţişoare de legume crude: morcov, ţelină (fără frunze), ardei gras roşu sau verde, dovlecel, castravete, fasole verde, mazăre verde
- porumb dulce mic, uşor aburit
- beţişoare de legume la cuptor: morcov, dovleac, păstârnac, dovlecel, cartof, cartof dulce etc.

Sosuri uşor de făcut

Multe din următoarele sosuri pot fi cumpărate de-a gata, însă majoritatea sunt foarte uşor şi rapid de făcut în casă. De obicei, au câteva ingrediente de bază ce trebuie blenduite cu ulei de măsline sau iaurt.

- humus
- guacamole
- mazăre pasată
- fasole şi roşii
- ardei gras şi unt de fasole
- sos de brânză
- brânză cremoasă şi iaurt cu arpagic
- iaurt şi tofu
- iaurt şi castravete

- pate de peşte (sardine, somon sau macrou sunt bune – amestecaţi cu brânză ricotta şi iaurt)
- pate de nuci
- linte cu condimente
- vinete

Micul dejun

Mulţi părinţi nou-iniţiaţi în ale autodiversificării se întreabă ce pot oferi celui mic pentru micul dejun. Li se pare greu de imaginat că acesta ar putea mânca aceeaşi mâncare ca şi ei dimineaţa. Totuşi, sunt mari şanse ca bebeluşul nici să nu fie interesat de micul dejun pentru început – la acel moment din zi bebeluşii nu vor decât să se ghemuiască şi să primească o porţie de lăptic. Odată ce va fi interesat, următoarele sfaturi ar putea fi folositoare:

- Bebeluşii se pot descurca deseori destul de bine cu lichide, precum cerealele cu lapte, cu ajutorul degetelor, dacă le este permis să exerseze, astfel încât cel mic ar putea servi ceea ce mănâncă şi ceilalţi.
- Nu uitaţi să îi oferiţi celui mic timp suficient – micul dejun poate fi luat pe grabă în multe familii, iar bebeluşii au nevoie de timp, atât pentru a experimenta cu alimentele, cât şi pentru a mânca.
- Oferiţi bebeluşului o gamă variată de-a lungul săptămânii (mulţi adulţi au obiceiul de a mânca acelaşi mic dejun în fiecare zi).
- Citiţi cu atenţie etichetele: multe branduri comerciale de cereale (mai ales cele destinate copiilor) conţin un nivel ridicat de zahăr şi sare.
- Ar trebui evitate cerealele îmbrăcate în ciocolată, miere sau zahăr, împreună cu cele bogate în fibre din tărâţe.

Idei pentru micul dejun

- Fructe proaspete.
- Terci de ovăz făcut în casă. În timpului gătitului se pot adăuga: mere sau pere aburite sau rase, mure sau afine, stafide, caise uscate, curmale, merişoare sau smochine. Piureuri de fructe, nuci proaspăt măcinate sau seminţe de floarea soarelui, căpşune sau puţină melasă, pot fi adăugate la masă. Cu toate că terciul este preparat din ovăz de obicei, poate fi preparat la fel de bine şi din fulgi de orez, de mei sau de quinoa (de obicei se găsesc în magazinele

naturiste, însă din ce în ce mai mult se pot găsi şi pe rafturile supermarketurilor).

- Iaurt natural gras cu fructe proaspete. (Bebeluşilor şi copiilor le place deseori să amestece în iaurtul lor fructe de pădure, piure de fructe sau fructe aburite, sau să înmoaie în el bucăţi de fructe.)
- Omletă (bine gătită).
- Cereale – cu sau fără lapte. Unii bebeluşi preferă cerealele uscate; alţii le preferă păstoase. Cerealele precum cele de grâu sunt potrivite pentru bebeluşi, deoarece nu conţin un nivel ridicat de sare şi zahăr. (Unele pot fi manevrate foarte uşor dacă sunt înmuiate foarte puţin în lapte.)
- Pâine prăjită, prăjituri de orez sau de ovăz, unse cu unt de alune, cremă de brânză sau fructe proaspete.
- Seminţe prăjite pe pâine.
- Brânză pe pâine prăjită.

Gustări uşoare şi Alimente pentru drum

Odată ce bebeluşul va începe să se bazeze pe alimentele solide pentru a-i umple burtica, este o idee bună să te asigură că ai mereu o gustare sănătoasă cu tine atunci când ieşiţi împreună, în cazul în care i se face foame înainte de a ajunge acasă. Iată câteva idei de alimente uşor de cărat:

- fructe (mai ales soiuri care nu ridică prea multe probleme, precum merele, perele, bananele şi mandarinele)
- salate (roşii, bucăţi de castravete, ardei gras, ţelină fără aţe)
- legume gătite reci (morcovi, broccoli etc.)
- porumb fiert rece
- sandwichuri
- bucăţi de brânză
- salată de paste (sau paste gătite reci)
- iaurt – simplu, gras, cu fructe adăugate ulterior ar fi cel mai bine (iaurturile cu diverse arome şi brânzeturi conţin de cele mai multe ori foarte mult zahăr)
- pastă de avocado sau hummus, de înmuiat cu grisine, beţişoare de morcov etc.
- prăjituri de ovăz cu puţină sare, prăjituri de orez sau pâine prăjită, unse cu unt de nuci, cremă de brânză sau bucăţi de fructe

- caise uscate, stafide şi alte fructe uscate (cu moderaţie – acestea pot dăuna dinţilor dacă sunt oferite prea des); cele care nu au fost tratate cu dioxid de sulf (E220) sunt cele mai bune. (Caisele netratate sunt de obicei maro închis, nu portocaliu deschis.)
- smoothie proaspăt din fructe
- cereale pentru micul dejun uscate, cu puţin zahăr

Nu uitaţi să citiţi etichetele cu mare atenţie. Pesmeţii, biscuiţii pentru dinţi şi multe gustări destinate copiilor tind să vină la pachet cu zahăr şi aditivi şi cel mai bine ar fi de evitat.

Deserturi
Încă există o părere persistentă că budincile sunt importante pentru a băga calorii în copii, încă aceasta este o rămăşiţă din vremurile în care a fi dolofan era un semn de sănătate. Îndoparea copiilor cu budinci era, de asemenea, des întâlnită în multe familii pe timpul războaielor, când alimentele nutritive – în special carnea – fie nu erau disponibile, fie erau foarte scumpe.

Există multe deserturi nutritive pe care le puteţi oferi bebeluşului şi un meniu dulce ocazional nu îi va face niciun rău, însă oferirea unui desert după fiecare masă (chiar dacă este vorba doar de iaurt îndulcit) îi va încuraja dezvoltarea gustului pentru dulce şi ar putea duce ca cel mic să se aştepte la budincă de fiecare dată. Papilele gustative ale celui mic sunt programate pe parcursul acestor primi ani de formare în care mănâncă şi voi îl puteţi ajuta să-şi dezvolte obiceiuri alimentare bune (sau proaste) care vor persista o viaţă. Primind desert la fiecare masă, se poate ajunge foarte uşor la un scenariu de genul ‚mănâncă-ţi toate legumele ca să poţi primi desert', mai ales dacă bebeluşului îi place să nu se grăbească la felul principal.

Dacă doriţi un desert, alegeţi unul sănătos (de preferat gătit în casă) atunci când este posibil. Chiar şi variantele comerciale de tipul ‚alegerilor sănătoase' deseori au un nivel ridicat de îndulcitori şi aditivi. Reţineţi că, dacă toţi ceilalţi vor mânca ceva, bebeluşul vostru va dori şi el să încerce – deci dacă nu doriţi ca cel mic să mănânce o budincă nesănătoasă, serviţi-o după ce s-a culcat sau vedeţi dacă îi puteţi oferi ceva ce seamănă ca şi aspect (asta nu funcţionează mereu!). În orice caz, dacă puteţi realiza

deserturi la fel de nutritive ca şi felul principal, atunci nu trebuie să vă faceţi griji prea mari dacă, ocazional, cel mic mănâncă uneori un meniu dulce.

Deserturi sănătoase

- fructe proaspete
- salată de fructe
- iaurt simplu, gras, cu fructe proaspete sau aburite
- budincă de orez făcută în casă
- cremă de ou făcută în casă
- plăcintă cu mere (făcută cu mere dulci în locul celor pentru gătit, astfel încât nu este necesar adaosul de mult zahăr)
- mere sau pere coapte

Întrebări şi răspunsuri

Bebeluşii nu trebuie să înceapă cu câte un aliment pe rând?
Părinţilor li se spunea (şi încă li se spune uneori) că este important să înceapă cu un aliment nou şi să rămână cu el câteva zile, pentru a se asigura că bebeluşul nu reacţionează negativ la el, înainte de a adăuga un nou aliment. Dacă nu aveţi un istoric de alergii în familie, nu este necesară urmarea acestui sfat dacă mergeţi pe autodiversificare. Există două motive care susţin această idee: în primul rând, sistemul digestiv al unui bebeluş de 6 luni este cu mult mai matur decât cel al unuia de 4 luni (când se introduceau alimentele solide), deci problemele digestive sunt puţin probabile, şi, în al doilea rând, un bebeluş, căruia i se permite să se hrănească singur, va mânca, în mod normal, doar cantităţi mici la început, şi ar putea foarte bine să încerce două sau trei alimente noi deodată.

Unul dintre cele mai importante aspecte ale autodiversificării este şansa ca bebeluşii să guste mâncarea înainte de a o mânca. Dacă îi sunt oferite câteva alimente diferite deodată, aceştia le pot alege pe cele asupra cărora doresc să se concentreze – revenind la celelalte mai târziu, sau în altă zi. Acest lucru poate avea implicaţii pozitive asupra sănătăţii bebeluşului: unii părinţi care au urmat autodiversificarea au aflat că un aliment pe care se părea că bebeluşul nu îl preferă la început s-a dovedit ulterior a fi alergenic. Dacă evitarea potenţialilor alergeni în mod instinctiv ***este*** ceva ce bebeluşii pot manifesta, în mod evident este mai uşor pentru

ei să o facă dacă primesc alimente pe care le pot separa cu uşurinţă. Deci ar fi logic să îi lăsăm să experimenteze, de exemplu, cu o cină de tipul ‚carne-şi-două-legume' sau o salată de fructe, prezentată în acelaşi fel ca şi pentru restul familiei, în loc să i se ofere acelaşi meniu sub forma unei singure mixturi, făcută piure sau pasată. Acesta este un aspect al autodiversificării care o pot transforma într-o abordare utilă pentru familiile cu istoric alergenic.

Bebeluşul meu are nevoie de suplimente de vitamine?
Cercetările au arătat că laptele matern sau laptele praf acoperă singure nevoile nutriţionale ale unui bebeluş pentru primele 6 luni şi, în teorie, bebeluşii ar trebui să poată obţine nutrienţii suplimentari de care au nevoie după această vârstă din alimentele solide. În orice caz, pentru siguranţa suplimentară, Ministerul Sănătăţii din Anglia recomandă suplimente pentru vitaminele A, C şi D pentru bebeluşii alăptaţi după vârsta de 6 luni, iar pentru bebeluşii hrăniţi cu lapte praf, atunci când cantitatea consumată ajunge la mai puţin de 500 ml / zi (formulele pentru copii mai mari au adăugate în compoziţie aceste vitamine). Suplimentele sunt oferite, în general, sub formă lichidă, ca picături.

Dând bebeluşilor suplimente de vitamine, se creează un‚confort' nutriţional familiilor care nu au în particular o dietă sănătoasă, sau nu au acces la alimente nutritive. De asemenea, pot compensa metodele moderne de producere şi depozitare a alimentelor, ceea ce înseamnă că marea parte a alimentelor pe care le cumpărăm deja au pierdut o parte din nutrienţi până la momentul în care ajung la noi.

Anumite categorii de bebeluşi (şi mamele lor) pot avea un deficit de vitamina D. Marea parte a vitaminei D provine din acţiunea soarelui asupra pielii noastre, însă, în ţările nordice precum Anglia, lumina soarelui în perioada lunilor de iarnă nu este suficient de puternică pentru a produce vitamina D. Lucrurile stau şi mai rău pentru persoanele cu pielea închisă la culoare, care tinde să nu absoarbă prea bine lumina solară. Utilizarea prea frecventă a cremelor împotriva bronzării pot împiedica, de asemenea, ca pielea să producă suficientă vitamina D. Riscul cel mai mare este pentru femei şi bebeluşi, care îşi acoperă faţa şi corpul sau ies afară foarte rar. Suplimentele de vitamina D sunt recomandate atât pentru mămicile însărcinate sau care alăptează, cât şi pentru bebeluşii lor.

În general, în orice caz, ar trebui să ţinem cont că bebeluşii pretenţioşi la mâncare prezintă un risc mai mare de a nu îşi lua vitamine şi minerale suficiente faţă de copiii cărora le place o gama variată de alimente. Experienţa părinţilor care au încercat autodiversificarea prezintă o majoritate covârşitoare de bebeluşi cărora li se permite să deţină controlul asupra propriei diversificări şi să ia decizii cu privire la alimentele pe care le consumă, care tind să fie mult mai puţin pretenţioşi la mâncare faţă de copiii pentru care aceste decizii sunt luate de alte persoane. Aceasta sugerează că autodiversificarea în sine reprezintă o metodă potrivită pentru asigurarea unei diete echilibrate pentru cel mic, bogată în nutrienţi. Dacă alegeţi să nu îi daţi picături bebeluşului, asiguraţi-vă că îi oferiţi alimente care conţin mineralele şi vitaminele necesare. Îi puteţi ajuta, de asemenea, oferindu-le alimente atunci când sunt cât mai proaspete posibil şi folosind metode de gătire şi stocare ce ajută la conservarea nutrienţilor.

Am auzit că laptele de vacă este important pentru bebeluşi însă şi că ar putea provoca astm şi eczeme? Cum este corect?

După cel de-al doilea război mondial, Comisia privind Marketingul Laptelui din Anglia era foarte pornită spre promovarea beneficiilor laptelui de vacă pentru copii. Ca rezultat, multe persoane consideră în continuare că bebeluşii şi copiii ar trebui să primească o cantitate minimă de lapte de vacă în fiecare zi. Însă laptele de vacă nu conţine nimic miraculos. De fapt, multe societăţi nu consumă deloc laptele niciunui animal sau produse lactate şi sunt perfect sănătoase.

Fiecare tip de lapte de mamifer este destinat să asigure toţi nutrienţii necesari, în proporţiile optime, puilor din specia respectivă. Singurul lapte ce poate face acest lucru pentru bebeluşi este laptele matern. Dacă cei mici beau prea mult lapte de vacă, le poate fi afectat apetitul, astfel încât să nu mai mănânce suficient din alte alimente, ducând la o posibilă anemie sau sub-nutriţie. De aceea, laptele de vacă nu este recomandat să fie băut de bebeluşii sub un an.

Un număr destul de mare de persoane este alergic la laptele de vacă şi este unul dintre alimentele ce ar fi bine de evitat din dieta bebeluşului dacă există un istoric de alergii în familie. (Laptele de capră şi oaie

reprezintă alternative la laptele de vacă, însă ar putea declanşa alergii în mod similar).

Toate acestea fiind spuse, laptele de vacă reprezintă o sursă bună de proteine, calciu, grăsimi şi vitamine A, B şi D, este ieftin şi se găseşte din abundenţă – de aceea este adăugat în multe alte alimente. De fapt, dacă nu eşti foarte vigilent, este destul de greu să nu îi oferi niciodată copilului lapte de vacă într-o formă sau alta. De asemenea, este un aliment uşor de gătit, şi reprezintă baza pentru multe budinci şi sosuri. Deci poate fi foarte folositor ca parte a dietei în dezvoltare pentru mulţi bebeluşi. Însă nu ar trebui să primească un rol mai important decât orice alt aliment singular.

Dacă doriţi să introduceţi laptele de vacă în alimentaţia copilului:

- Trataţi laptele ca pe un aliment, nu ca pe o băutură. Folosiţi-l atunci când gătiţi sau, atunci când copilul este mai mare de 1 an, oferiţi-i cantităţi mici ca parte a unei gustări (poate cu nişte pâine sau fructe), permiţându-i să aleagă dacă acceptă să îl bea sau îl refuză.
- Începeţi prin a-i oferi lactate cu grăsimi, precum brânză, unt şi iaurt oricând după 6 luni.

Dacă alegeţi să evitaţi cu totul produsele lactate:

- Asiguraţi-vă că bebeluşul primeşte suficiente proteine, calciu, vitaminele A, B şi D şi grăsimi din celelalte alimente.
- Poate doriţi să încercaţi alternativele la laptele de animale, precum ‚lapte' făcut din orez, ovăz şi soia. Acesta nu reprezintă lapte în adevăratul sens al cuvântului, însă, în unele reţete, poate fi folosit în mod similar. (Oricum, şi acestea pot declanşa alergii.)
- Poate fi o idee bună să consultați un nutriționist sau un dietetician, doar pentru a vă asigura că îi oferiți copilului o dietă echilibrată. Acest lucru este important în special dacă evitați o gamă de alimente datorită preocupărilor legate de alergii.

Mama mă tot întreabă dacă tot nu i-am dat copilului cereale încă. De ce sunt atât de importante cerealele? Cel mic pare fericit să încerce legumele şi fructele pentru moment. Are aproape 7 luni.

Orezul, biscuiţii şi terciul de ovăz au reprezentat primele alimente solide introduse în mod tradiţional în alimentaţia bebeluşilor din Anglia din anii '50, de obicei date cu linguriţa de la 3 sau 4 luni. Acest accent pus pe

cereale pare să fi fost, pe de o parte, deoarece este o mâncare blândă, deci se credea că bebeluşii le vor accepta gata preparate şi le va digera uşor, iar pe de altă parte, se credea că cei mici aveau nevoie de calorii pentru ,a-i îndopa' şi a-i face mai sănătoşi.

Cu toate acestea, acum ştim că:

- bebeluşii sub 6 luni nu se descurcă să digere amidonul (conţinut din plin de cereale)
- majoritatea bebeluşilor sub 6 luni nu au nevoie de altceva în afară de lapte
- bebeluşii şi copiii mici au nevoie de o dietă ***echilibrată***, nu una cu prea mulţi carbohidraţi

Cerealele sunt bogate în amidon. Asta înseamnă că sunt digerate foarte încet şi sunt foarte săţioase, deci oferind unui bebeluş chiar şi puţin din acestea îi pot strica apetitul pentru mesele de lapte. Laptele matern (sau laptele praf) este mult prea important pentru sănătatea bebeluşilor pentru a fi înlocuit de alimente mai puţin nutritive, de care nu au nevoie. Însă, oferirea de alimente săţioase este văzută în continuare de unele persoane ca un lucru bun, deseori deoarece aceştia cred că îi va face să doarmă pentru mai mult timp.

În orice caz, atâta timp cât cerealele nu sunt introduse înainte de 6 luni, acestea nu ar trebui să interfereze cu nutriţia generală a bebeluşului – atâta timp cât ***el*** este cel care decide cât de mult să mănânce din ele. Problema este că cerealele se pretează pentru hrănirea cu linguriţa – ceea ce face foarte facilă oferirea a mai mult decât ar fi suficient.

Atunci când bebeluşii de 6 luni încep să mănânce alimente solide, cel mai important lucru este să le oferim alimente pe care le pot apuca şi mesteca cu uşurinţă. Legumele gătite şi crude sau fructele gătite sunt ideale pentru acest lucru. De asemenea, sunt gustoase, colorate şi pline de vitamine şi minerale importante – fără a fi foarte săţioase. Oferirea ocazională a cărnii poate fi o idee bună datorită conţinutului în fier şi zinc, însă nu sunt necesare alimente bogate în amidon în această etapă.

Deci, este bine să le oferiţi copiilor cereale ca parte a unei game alimentare – poate sub formă de pâine sau un pumn de orez pentru a fi

cules – însă acestea nu trebuie să reprezinte primele alimente. Mai presus de toate, nu uitaţi că oferindu-i bebeluşului o gamă variată de alimente şi permiţându-i să aleagă singur ce mănâncă, şi cât de mult, îi va oferi cea mai bună şansă de a primi toţi nutrienţii de care are nevoie, în proporţiile corecte.

Bebeluşul meu are 8 luni şi încă mănâncă foarte puţin. El pare fericit, creşte şi se dezvoltă armonios, însă ni s-a spus că ar trebui ,să ne asigurăm' că primeşte suficient fier, mai ales dacă este alăptat. Cum putem face acest lucru cu autodiversificarea?
Este adevărat că laptele matern nu conţine atât de mult fier precum, de exemplu, carnea sau alimentele fortificate. Însă fierul din laptele matern este absorbit extrem de uşor. (Laptele praf conţine mult fier, însă acesta nu se absoarbe uşor.)

Pe lângă fierul absorbit din laptele matern, bebeluşii au, de asemenea, rezerve care s-au creat atunci când au fost în burtică. Acestea se consumă treptat, astfel încât cândva după 6 luni cei mici încep să necesite mai mult fier în plus faţă de ceea ce primesc doar din laptele matern. Însă diferenţa nu este uriaşă – laptele matern poate asigura în continuare marea parte a ceea ce ei au nevoie. Deci bebeluşul, probabil, primeşte suficient din cantitatea mică de alimente pe care le mănâncă.

Cel mai important aspect este ca bebeluşul ar trebui să primească o varietate de alimente din care să aleagă, astfel primind cele mai bune şanse de a mânca ceea ce are nevoie. Carnea şi produsele din carne reprezintă o sursă importantă de fier. Şi, atât carnea, cât şi alimentele ce conţin vitamina C, ajută stomacul să absoarbă fierul din plante atunci când sunt consumate la aceeaşi masă. Multe alimente (de exemplu cerealele pentru micul dejun şi majoritatea pâinilor) sunt fortificate cu fier. Oferindu-i bebeluşului oportunitatea de a consuma carne, împreună cu o gamă de fructe, legume şi câteva alimente fortificate cu fier, îl veţi ajuta să îşi ia cât mai mult fier din dietă.

Încercaţi să îi oferiţi carnea în diverse forme (inclusiv tocată) pentru a-i oferi bebeluşului şansa de a o băga în gură şi a o mânca. Nu uitaţi, totuşi, că marea parte a fierului din carne este în sucuri (sânge), astfel încât

sugând o felie sau o bucată îi va oferi toată bunătatea, chiar dacă cel mic nu poate încă să mestece bine.

Surse bune de fier pentru vegetarieni includ ouăle, boabele precum fasolea, lintea şi mazărea, fructele uscate precum caisele, smochinele şi prunele, şi legumele cu frunze verzi. Este important în special ca vegetarienii să primească alimente bogate în vitamina C, pentru a ajuta la absorbţia fierului în organism.

5. După primele zile

Progresând în ritmul bebeluşului tău

Pe măsură ce bebeluşul progresează cu alimentele solide veţi observa că abilităţile i se dezvoltă când învaţă să se descurce cu o gamă variată de arome, texturi şi forme. Totuşi, unii părinţi îşi dau seama că progresul bebeluşilor lor nu este unul atât de bun pe cât se aşteaptă. Unii bebeluşi încep într-o manieră entuziastă, după care devin mai puţin interesaţi de mâncare pentru o săptămână sau două; multora le ia ceva timp înainte de a înghiţi efectiv ceva. Toate acestea sunt normale în cazul autodiversificării. Aşteptările legate de cât de repede ar trebui ca bebeluşii să îşi mărească aportul de alimente sunt deseori nerealiste, şi au la bază o metodă de diversificare în care părintele – nu copilul – deţine controlul. Se pare că, atunci când li se permite să facă propriile alegeri, foarte puţini sunt cei care aleg în mod natural să urmeze un tipar bine stabilit. Deci cel mai bine ar fi să nu vă gândiţi prea mult la ce 'ar trebui' să se întâmple şi să lăsaţi copilul să îşi stabilească ritmul.

Dacă îl includeţi pe cel mic la toate mesele voastre şi îl lăsaţi să decidă singur câte mese de lapte doreşte, acesta va trece natural către trei mese principale pe zi (şi, mai târziu, câte gustări are nevoie) la timpul potrivit.

Însă acest lucru s-ar putea să nu se întâmple atât de repede pe cât vă aşteptaţi. Părinţilor li se spune că toţi bebeluşii ar trebui să primească trei mese pe zi până la 8 luni, însă deşi cei mici ar putea fi dornici să manevreze şi să se joace la cele trei mese pe zi la această vârstă, mulţi tot nu vor mânca efectiv prea mult, şi, mai mult decât atât, nu vor dori altceva în afară de lapte la micul dejun. Nu are niciun rost să încercaţi să îl grăbiţi pe cel mic – nu îl veţi face să înveţe mai repede şi probabil va deveni supărat şi frustrat. Este mult mai bine să păstraţi mesele plăcute şi să îl lăsaţi pe bebeluş să decidă când este pregătit să mănânce mai mult.

Este destul de comun ca bebeluşii să treacă printr-o perioadă de 'acalmie' la un moment dat, între 7 şi 9 luni, când progresul cu alimentele solide pare să nu existe deloc, iar creşterea în greutate stagnează puţin. Atâta timp cât bebeluşul este bine, primeşte suficiente mese de lapte şi este implicat la mesele familiei, nu aveţi motive să vă îngrijoraţi. De obicei, durează puţin şi de cele mai multe ori este urmată de un apetit crescut, atât pentru mesele solide, cât şi pentru cele de lapte. Mulţi părinţi descriu acest fenomen ca atunci când bebeluşul începe ,cu adevărat' să mănânce.

Indiferent dacă treceţi printr-o perioadă de acalmie sau nu, la un moment dat veţi observa că bebeluşul se joacă mai puţin cu mâncarea şi mănâncă cu scopul de a se hrăni.. Cel mic poate începe să mănânce ,cu adevărat' astfel oricând între 8 sau 9 luni şi 1 an, şi deseori (dar nu tot timpul) coincide cu solicitarea mai scăzută de lapte; cea mai bună abordare este aceea de a lăsa apetitul şi abilităţile bebeluşului să vă ghideze. Oferiţi-i în continuare cât mai multe ocazii de a-şi exersa noile abilităţi pe o varietate de alimente, să copieze pe cineva (pe voi!), şi să nu îl grăbiţi. Veţi afla probabil că pe la 9 sau 10 luni cel mic mănâncă în mare cam aceleaşi alimente ca şi restul familiei şi că nu mai este nevoie să vă gândiţi prea mult la modul în care îi veţi pregăti mâncarea, deoarece se poate descurca fără nicio problemă cu majoritatea alimentelor.

Papile gustative aventuroase

Odată ce voi şi bebeluşul aţi început autodiversificarea, este o idee bună să vă asiguraţi că cel mic experimentează o gamă largă de arome. Cu cât varietatea este mai mare acum, cu atât va fi mai pregătit să încerce lucruri noi când va fi mai mare. Mulţi părinţi le oferă copiilor, în primele săptămâni de diversificare, alimente simple, precum legume la aburi sau fructe, însă nu este necesară restricţionarea la aromele simple, care sunt asociate cu mâncărurile pentru bebeluşi din comerţ.

Toți bebelușii sunt expuși diverselor arome în pântec, deoarece ei înghit lichid amniotic ce conține urme ale aromelor din alimentele pe care mama le-a mâncat. De asemenea, bebeluşii alăptaţi primesc diverse arome din laptele matern, potrivit dietei mamei. De obicei, acestora le plac aromele noi, chiar şi cele mai puternice, mai ales dacă mama le consumă mai des. De fapt, studiile sugerează faptul că bebeluşii alăptaţi sunt programaţi să accepte arome cu care sunt familiarizaţi prin intermediul laptelui matern (de exemplu, usturoi), posibil deoarece astfel se transmite informaţia că aceste alimente sunt sigure. Cu toate acestea, multe persoane cred că primele alimente ale celui mic trebuie să fie aproape fără gust. Într-adevăr, în unele culturi se crede că un copil mic nu va mânca legume şi carne – drept urmare, aceştia sunt limitaţi la cereale, precum orez, până la vârsta de 2 ani. Acest lucru nu doar că nu este necesar, însă, foarte probabil, este plictisitor pentru bebeluş – şi poate duce la subnutriţie.

Folosind la gătit ierburi, condimente şi legume foarte aromate, nu faceţi doar un bine pentru gust, însă poate fi şi sănătos pentru întreaga familie, având în vedere proprietăţile curative şi nutrienţii conţinuţi de acestea. O variate mare de alimente sănătoase şi arome cresc şansele ca cel mic să primească o gamă largă de vitamine şi minerale.

Bebeluşii care se hrănesc singuri au mai multe şanse să încerce alimente noi şi să fie aventuroşi cu aromele, faţă de un bebeluş hrănit de altcineva, deoarece mesele sunt plăcute pentru ei. Este bine de ţinut cont de următoarele sfaturi:

- Întotdeauna lăsaţi bebeluşul să decidă dacă doreşte să mănânce ceva – nu este nevoie să insistaţi dacă cel mic nu pare să dorească.

- Bebeluşul va gusta noile alimente în partea din faţă a gurii şi le va scuipa dacă nu îi plac – este important să nu protestaţi sau să încercaţi să preveniţi acest lucru. Permiţându-i să refuze orice nu îi face plăcere, îl ajutaţi pe cel mic să aibă încredere în mâncare. (Acesta ar fi unul dintre motivele pentru care atât de mulţi bebeluşi hrăniţi cu linguriţa refuză alimente noi – piureurile pot fi scuipate mult mai greu).
- Lăsaţi bebeluşul să împartă mesele cu restul familiei astfel încât să poată copia ceea ce mănâncă ceilalţi – dacă mâncaţi curry şi vă face plăcere, cel mai probabil curiozitatea bebeluşului vostru îl va împinge să încerce şi el.
- Oferiţi-i bebeluşului posibilitatea de a încerca alimente pe care nu le consumaţi în mod obişnuit, astfel încât să primească o varietate cât mai mare de gusturi.

Unii părinţi de bebeluşi care au fost hrăniţi cu lapte praf (deci pentru care mesele în primele 6 luni au avut acelaşi gust) au observat că cei mici sunt mai puţin aventuroşi cu aromele noi la început. Totuşi, de obicei acest comportament nu durează mult şi, în general, majoritatea sunt nerăbdători să experimenteze, chiar şi cu arome puternice. Oricât de ezitant ar fi bebeluşul vostru, cu cât primeşte mai multe oportunităţi să încerce diverse alimente, cu atât mai mult este capabil să copieze exemplul altora şi cu timpul tinde să devină mai puţin circumspect.

Mulţi bebeluşi autodiversificaţi şi-au surprins părinţii, gustând o mâncare picantă sau fierbinte, după care au mai dorit. Chiar dacă este vorba despre mâncăruri pe care le serviţi ocazional, sau când mâncaţi în oraş, încercaţi să includeţi bebeluşul la masă astfel încât şi acesta să poată gusta. Atâta timp cât nu este ***prea*** fierbinte, bineînţeles – nu vă aşteptaţi ca celui mic să îi placă tocăniţa picantă încă! (În majoritatea culturilor care consumă multe mâncăruri picante, bebeluşii primesc la început versiuni mai puţin condimentate ale respectivelor meniuri). Nu este cazul să insistaţi dacă cel mic nu doreşte să guste – unele alimente au mirosuri foarte puternice cu care bebeluşul poate avea nevoie să se obişnuiască înainte. Majoritatea meniurilor picante sunt servite cu ceva simplu, precum orez sau noodles, astfel încât cel mic nu va flămânzi. Să aveţi la îndemână nişte apă sau iaurt simplu în caz că mâncarea este prea picantă

totuşi – şi nu uitaţi să gustaţi mai întâi mâncarea voi înşivă şi să îndepărtaţi bucăţile de ardei iute înainte să îi oferiţi bebeluşului.

Introducerea mâncărurilor condimentate
O mâncărică groasă, simplu, făcută din linte, poate fi o metodă bună de a introduce mâncărurile condimentate. Puteţi adăuga tot felul de legume şi, treptat, puteţi creşte cantitatea de condimente sau să încercaţi diverse combinaţii. Lintea este nutritivă, cu multe proteine şi fier. Lipia, chapatti sau pâinea prăjită pot fi folosite pentru a fi înmuiate, sau mâncărica poate fi consumată cu mâinile sau ca biluţe, amestecate cu orez sau oferite bebeluşului cu o linguriţă încărcată în avans, astfel încât să se poată hrăni singur mai departe.

Învăţând despre texturi

Nu uitaţi să îi oferiţi bebeluşului, pe lângă o varietate de arome, şi posibilitatea să experimenteze cu diferite texturi. Majoritatea texturilor – alunecoase, crocante, gumate, moi, etc. – oricum fac parte, cel mai probabil, din meniul vostru, dacă aveţi o dietă variată, deci nu este necesar să limitaţi alimentele bebeluşului doar la cele pe care le credeţi uşor de ridicat. Explorarea unei game variate de texturi îl va ajuta pe cel mic să îşi dezvolte abilităţi importante, relevante hrănirii, prevenirii înecării, igienei orale şi chiar vorbirii. De asemenea se va bucura să descopere consistenţe diferite.

Bebeluşul vostru va fi remarcabil de inventiv când va veni vorba despre băgarea în gură a alimentelor de diferite texturi, înainte să înveţe să folosească tacâmurile. Acestea sunt momentele în care veţi avea nevoie de cameră! Bebeluşul (şi totul din jurul lui) se vor murdări de orice va încerca acesta să mănânce. Ar putea să sugă spaghetti, să îndese orez sau carne tocată în gură, să roadă la oasele de pui, să încerce să mănânce direct din farfurie, să lingă farfuria de tot sau să ridice mazărea bob cu bob – posibil chiar să le bage în gură neaşteptat de rapid (aceasta reprezintă un exerciţiu extraordinar pentru coordonarea mână-ochi). Oricum aţi pregăti mesele familiei, bebeluşul va găsi o modalitate de a o mânca.

Texturile nu sunt doar ‚tari' sau ‚moi' – există multe altele între acestea, cu diferenţe subtile aferente. De exemplu:

- Legumele coapte au un exterior crocant însă un interior moale.
- Cojile de pâine prăjită sunt tari şi uscate, în timp ce merele sunt tari dar zemoase.
- Perele pot fi tari sau moi (şi cu adevărat zemoase!), în funcţie de cât de coapte sunt, în timp ce legumele pot fi crocante sau păstoase, în funcţie de timpul de gătire.
- Alimentele precum biscuiţii napolitană sunt crocanţi atunci când sunt muşcaţi, însă se înmoaie imediat ce ating limba.
- Bananele sunt ferme atunci când sunt muşcate, apoi moi la mestecare – în timp ce cartoful pasat este moale la muşcat ***şi*** la mestecat.
- Brânza Cheddar este tare şi poate fi suptă foarte mult timp. Brânza Edam este cauciucată. Brânzeturile Feta şi Cheshire se sfărâmă cu uşurinţă.
- Carnea este elastică, în timp ce peştele este moale şi sfărâmicios.
- Cartoful pasat poate fi uscat şi făinos, moale şi lipicios – sau aproape alunecos.
- Un copan de pui are atât textura de carne cât şi rezistenţa unui os (şi lucrul la modul de separare al cărnii de pe os poate fi provocant şi amuzant).
- Untul de alune şi multe brânzeturi sunt moi, dar lipicioase, astfel încât bebeluşul va trebui să găsească maniera în care să îşi folosească limba pentru a îl ajuta să le plimbe prin gură.

Texturile crocante sunt amuzante

Există o cercetare ce sugerează că ne face plăcere în mod deosebit atunci când mâncăm alimente crocante. Se pare că valuri mari de ultrasunete sunt generate odată cu prima mușcătură, iar acestea declanșează receptori ai plăcerii din creier. Acest lucru sugerează că bebelușii care primesc doar piureuri la început sunt privați de o sursă importantă de plăcere – ceva ce bebelușii autodiversificați pot asocia cu orele mesei pentru mulți ani în viitor.

Mâncăruri lichide

Cu toate că majoritatea părinților se amuză văzându-și bebelușii cât de inventivi sunt cu diferitele texturi, deseori trasează o linie când vine vorba de mâncăruri lichide. Aceasta deoarece, pe de o parte, nu își pot imagina

cum cel mic poate mânca fără a fi hrănit cu linguriţa, iar, pe de altă parte, le este groază de mizeria inevitabilă. Însă, bebeluşii sunt uimitor de adaptabili şi vor descoperi foarte repede propria manieră de a se descurca foarte bine cu mâncărurile semi-lichide, precum terciul sau iaurtul. Unii sunt foarte buni folosindu-şi degetele pentru a se descurca de minune şi cu cele mai lichide mâncăruri; alţii par să prefere să ***nu*** îşi lingă degetele şi îşi dau seama că cel mai bine funcţionează să ‚bea' iaurtul direct din recipient.

Mulţi bebeluşi îşi dau seama destul de repede cum să folosească ‚ceva să scufunde' (precum o grisină) sau o lingură pentru a servi mâncăruri lichide, uneori cu mult înainte de a înţelege cum funcţionează o lingură. Alţii se descurcă să folosească o lingură atunci când li se oferă deja încărcată, deşi încă nu reuşesc să o încarce singuri fără ajutor. Ca o alternativă, dacă pregătiţi terci sau sosuri puţin mai groase pentru bebeluş, puteţi descoperi că acesta se descurcă băgând mâncarea în gură cu pumnii sau, dacă este suficient de groasă, poate fi unsă pe turtiţe de orez, orz sau pâine prăjită. Cu supa, bebeluşii se descurcă mai bine dacă sunt lăsate bucăţi ce pot fi pescuite; dacă supa este fină sau groasă, pot fi folosite pâine sau grisine pentru a le înmuia, iar orez sau bucăţi de pâine pot fi utilizate pentru a o îngroşa.

Cheia unei autodiversificări de succes o reprezintă abilitatea de a vedea lucrurile din perspectiva bebeluşului şi a încerca să uitaţi regulile ce se aplică atunci când mănâncă adulţii. Nu este cazul să vă faceţi griji acum cu privire la manierele în timpul mesei – va veni şi vremea acestora ulterior – mai întâi, bebeluşul are nevoie să se descurce cu mâncarea în felul propriu. În ceea ce priveşte mizeria, nu puteţi face nimic pentru a o preveni, însă vă puteţi pregăti pentru ea astfel încât să nu depuneţi prea mult efort pentru a o curăţa. Nu uitaţi că nu trebuie să îi oferiţi copilului mâncăruri lichide în fiecare zi, iar această etapă de mâncat cu mizerie nu durează foarte mult. Când va fi mai mare, vă va lipsi faţa drăguţă a bebeluşului acoperită de iaurt – sincer!

Cel mai important, nu certaţi niciodată bebeluşul pentru că face mizerie, sau nu lăsaţi să creadă că vă deranjează cumva acest aspect. Nu sunt rare cazurile în care bebeluşii dezvoltă fobii, ca toddleri, cauzate de alimente pe care le asociază cu o atmosferă neplăcută, şi se poate vedea foarte

uşor cum mâncărurile lichide sau care fac mizerie pot reprezenta o problemă mai târziu dacă primele experienţe ale bebeluşului cu acestea sunt stresante. Acesta este unul dintre sfaturile principale ale autodiversificării: tot timpul păstraţi o atmosferă plăcută la masă.

De la ospăţ la foamete

După ce bebeluşul a fost diversificat de câteva luni, vă puteţi aştepta să vedeţi un tipar dezvoltat în ceea ce priveşte aportul de mâncare, pe măsură ce învaţă că alimentele îi pot opri senzaţia de foame. Oricum, chiar dacă cel mai probabil va mânca mai mult decât a făcut-o în primele luni de experimentare, aţi putea fi surprinşi cât de mult poate varia cantitatea ingerată – de la ospăţ într-o zi, la foamete a doua zi. Pentru unii bebeluşi par să treacă zile bune fără ca aceştia să mănânce mare lucru în aparenţă, după care trec dintr-o dată să mănânce tot ce văd în faţa ochilor. Atâta timp cât îi oferiţi alimente nutritive, nu aveţi altceva de făcut decât să aveţi încredere în apetitul bebeluşului şi în instinctul acestuia că ştie ce are nevoie, când are nevoie. Dacă cere în continuare suficiente mese de lapte, nu se va înfometa.

Scaunul bebeluşului vostru

Una dintre cele mai mari schimbări pe care le veţi observa după începerea diversificării este schimbarea scaunului bebeluşului. Scaunul unui bebeluş alăptat exclusiv este moale, alunecos şi galben, şi miroase foarte uşor (aproape dulceag, spun unii părinţi). În prima lună de viaţă, bebeluşii alăptaţi exclusiv au mai multe scaune pe zi, dar, după aproape 6 săptămâni, acest lucru se poate schimba brusc, la doar un scaun la câteva zile. S-au înregistrat cazuri când au trecut şi 3 săptămâni fără niciun scaun. Atâta timp cât bebeluşul este sănătos, acest lucru este perfect normal; aceasta nu este constipaţie.

Bebeluşii hrăniţi cu lapte praf au un scaun ceva mai închis la culoare şi mai solid încă de la naştere, şi poate fi mai rar la început. Scaunul acesta miroase ceva mai puternic decât cel al bebeluşilor alăptaţi. De asemenea, pot fi şi constipaţi, mai ales atunci când este foarte cald, de aceea părinţii sunt sfătuiţi să le ofere celor mici hidratare suplimentară de apă.

Când începeţi să oferiţi solide bebeluşului, cel mai probabil se va juca şi atât; primul semn că a ***înghiţit*** efectiv ceva este atunci când vedeţi ‚bucăţele' în scaunul celui mic (acestea sunt mai uşor de observat în scaunul mai moale al unui bebeluş alăptat). Aţi putea chiar să recunoaşteţi mâncarea din ziua precedentă (uneori, nu sub forma la care vă aşteptaţi: de exemplu, banana poate apărea sub forma unor firicele negre, ca nişte viermişori). Acest lucru nu înseamnă că bebeluşul nu poate digera mâncarea, ci doar demonstrează că organismul celui mic se adaptează şi dezvoltă enzimele necesare pentru a o digera. Acest lucru se va întâmpla tot mai rar, pe măsură ce bebeluşul va mesteca mâncarea temeinic înainte de a o înghiţi.

Treptat, scaunul bebeluşului va deveni tot mai solid şi mai închis la culoare, cu toate că, pentru un bebeluş alăptat care încă primeşte multe mese de lapte, scaunele mai moi vor fi în continuare normale. Însă cea mai notabilă schimbare o va reprezenta mirosul! Acest lucru poate fi destul de neaşteptat, atunci când v-aţi obişnuit cu mirosul unui scaun asociat dietei bazate pe lapte, însă este perfect normal. De asemenea, este posibil ca cel mic să aibă gaze mai des – sau poate doar vânturile celui mic vor fi mai notabile datorită mirosului!

Unii bebeluşi pot avea uşoare iritaţii la fund, atunci când scaunul începe să li se modifice. Dacă se întâmplă acest lucru, trebuie să fiţi atenţi să îi schimbaţi scutecul imediat ce se umple.

Mâncând suficient: Învăţând să aveţi încredere în bebeluşul vostru

Unul dintre cele mai dificile aspecte pentru părinţi când vine vorba de autodiversificare îl reprezintă încrederea că bebeluşul mănâncă atât cât are nevoie. Cantităţile pe care cei mici le mănâncă pot părea foarte mici, chiar şi atunci când încep să mănânce intenţionat (nu doar să exploreze), şi poate părea dificil de crezut că aceştia ştiu ceea ce fac.

Părinţii care şi-au hrănit copiii cu lapte praf sunt obişnuiţi să deţină un grad destul de ridicat al controlului asupra meselor celor mici şi se ghidează, cu privire la cantităţile ce trebuie oferite, după recomandările producătorilor de lapte praf sau ale pediatrilor. De asemenea, bebeluşii

hrăniţi cu lapte praf primesc, în general, aceeaşi cantitate de lapte la fiecare masă. Deci, dacă aţi folosit laptele praf, poate dura ceva timp până când veţi căpăta încredere că bebeluşul va şti cât de mult şi cât de des are nevoie să mănânce.

Totuşi, chiar şi părinţii bebeluşilor alăptaţi, care au avut încredere ca cei mici să mănânce şi să bea atât cât au nevoie (fără a şti vreodată cât lapte primesc), pot avea dubii că bebeluşii lor îşi iau cantitatea ‚corectă'.

Dacă sunteţi îngrijoraţi că bebeluşul vostru nu mănâncă suficient, luaţi în considerare următoarele aspecte:

- Ideea noastră despre cât de mult ar trebui să mănânce un bebeluş tinde să se bazeze pe ideea învechită că un bebeluş dolofan era un bebeluş sănătos.
- Bebeluşul vostru este expertul când vine vorba despre propriul apetit şi propriile nevoi.
- Aţi putea compara cantitatea de alimente solide pe care le mănâncă bebeluşul vostru autodiversificat cu cea a unuia hrănit cu piureuri. Nu uitaţi, însă, că, de cele mai multe ori, piureurile sunt amestecate cu lapte sau cu apă, ceea ce le face mai voluminoase decât sunt de fapt – în cazul autodiversificării totul este mâncare.
- Chiar şi bebeluşii de aceeaşi vârstă, greutate şi nivel de achiziţii pot avea nevoi de hrănire diferite, deoarece metabolismul lor este diferit (cu toţii cunoaştem adulţi sănătoşi ce par să se hrănească doar cu aer).
- Bebeluşii au stomacul micuţ (cam de mărimea pumnului lor); ei au nevoie să mănânce puţin şi des. De obicei nu pot mânca o cantitate mare de alimente la fiecare masă.
- Se presupune că primele alimente solide au rolul de a fi adăugate (sau de a completa) dieta de lapte a celui mic, ***nu*** de a o înlocui. Laptele matern sau laptele praf reprezintă în continuare principala sursă de hrană în primele luni de diversificare şi rămână o parte importantă a dietei până la cel puţin un an.

Uneori totul se reduce la a te păcăli singur astfel încât să te simţi bine când vine vorba de cât de mult a mâncat bebeluşul. Dacă îi oferi o porţie mică de mâncare şi îşi doreşte mai mult, vei fi mulţumit. Dacă îi oferi o porţie mare şi nu o poate mânca pe toată, ai putea fi dezamăgit. Însă, cel

mai probabil, cel mic va mânca exact aceeaşi cantitate – atât cât are nevoie – în orice fel ai proceda!

În general, dacă bebeluşul vostru are scaune şi udă scutece, este sănătos şi înfloreşte, atunci poţi avea încredere că acesta mănâncă suficient.

Comunicând că s-a săturat

Bebeluşii autodiversificaţi de câteva luni, de obicei le transmit părinţilor semnale clare când nu îşi mai doresc o anumită mâncare sau că masa a luat sfârşit. Aceştia pot lua bucăţile de mâncare în parte şi să le arunce una câte una peste marginea scaunului – sau pot mătura totul de pe tăviţă. Unii bebeluşi sunt mai subtili: aceştia pur şi simplu îşi scutură capul – sau oferă o bucată de mâncare părinţilor. Unii părinţi îşi învaţă copiii limbajul semnelor pentru a-i ajuta să îşi comunice nevoie. În orice caz, mesajul devine clar destul de repede.

Oricum, în primele faze ale autodiversificării poate fi mai dificil să ne dăm seama când s-a săturat bebeluşul, deoarece aruncarea şi scăparea alimentelor sunt mai puţin intenţionate. Din fericire, în primele săptămâni nu trebuie să îţi baţi capul dacă bebeluşul a terminat masa sau nu, de vreme e la această vârstă o ‚masă' nu are ca scop să mănânce ceva – ci să înveţe despre gusturi şi să exploreze mâncarea.

Secretul pentru a vă asigura că bebeluşul mănâncă suficient este să îi oferiţi tot timpul în plus – poate ceva diferit, sau ceva de pe farfuria voastră (chiar dacă este acelaşi lucru cu al lui) – fără nicio aşteptare că va şi mânca. Astfel, cel mic o va putea refuza dacă nu mai are nevoie, fără ca voi să vă simţiţi dezamăgiţi. Asta este o abordare mult mai sigură decât să credeţi că s-a săturat doar pentru că farfuria (sau tăviţa) este goală.

Mofturi la masă

Pe lângă grijile legate de ***cât*** mănâncă un copilaş sunt şi cele privind ***ce*** mănâncă aceştia. Bebeluşii mai mari şi toddlerii trec deseori prin faze de ‚mofturi' la masă, când nu vor decât un singur aliment la masă pentru mai multe zile la rând. Deşi poate fi năucitor dacă, dintr-o dată, bebeluşul autodiversificat nu doreşte să mănânce altceva în afară de banane,

mofturi de acest tip par a reprezenta un comportament natural; acesta nu ar trebui confundat cu nervozitatea observată la copiii care folosesc mâncarea ca parte a unei bătălii între voinţa lor şi cea a părinţilor.

Bebeluşii şi copiii mici par să ştie instinctiv ce alimente le vor oferi nutrienţii de care au nevoie, iar mulţi părinţi au observat că ‚mofturile' coincid cu dezvoltarea sănătăţii generale a celui mic; de exemplu, bebeluşii şi toddlerii par să se concentreze deseori pe carbohidraţi în perioada de creştere rapidă, sau pe proteine, fructe sau mese de lapte atunci când se recuperează după o boală. În unele cazuri, au fost semnalaţi bebeluşi care au refuzat complet alimentele la care mai târziu s-au dovedit a fi alergici. Dacă într-adevăr instinctul de supravieţuire al bebeluşului este cel care îi determină să se comporte astfel, nu este de mirare că cei mici reacţionează atât de vehement atunci când sunt obligaţi să mănânce ceva ce nu îşi doresc!

Deci se pare că nu este doar natural ca bebeluşii să ‚exagereze' cu un singur aliment (sau un grup restrâns de alimente) pentru mai multe zile – după care, subit, să nu le mai dorească deloc – ci s-ar putea să le fie chiar benefic. Şi este puţin probabil că ei vor fi subnutriţi, de vreme ce majoritatea alimentelor conţin nutrienţi variaţi (nu doar de un singur tip), iar foarte puţine dintre acestea ar avea nevoie să fie consumate zilnic.

De asemenea, bebeluşii autodiversificaţi îşi manifestă preferinţele – şi posibil, nevoile – pentru anumite alimente, alegând ce să mănânce prima dată la fiecare masă. Unii părinţi au observat că bebeluşii lor manifestă un interes sporit pentru alimentele bogate în grăsimi atunci când afară este frig (grăsimea reprezintă o sursă concentrată de calorii, care sunt arse mai repede atunci când organismul are nevoie să rămână cald). Alţi bebeluşi aleg carnea prima dată, sau legumele verde-închis – posibil atunci când au nevoie de un supliment de fier.

Bebeluşii care au poftă de un anumit aliment par să răspundă unei nevoi, de aceea este important să avem încredere în instinctul lor şi să îi lăsăm să facă aceste alegeri. Permiţând copilului să ia deciziile cu privire la mâncare, nu îi încurajează să devină nervoşi; aşa cum am văzut, în general, copiii care nu au control asupra dietei proprii sunt cei cu şanse

mai ridicate de a se limita la anumite alimente pe care le vor consuma pe termen lung.

Mofturile alimentare sunt imprevizibile, deci să nu presupuneţi că, doar pentru că bebeluşul vostru nu a dorit altceva în afară de mango ieri, nu are rost să îi oferiţi alte alimente astăzi. Bebeluşii care sunt prea mici pentru a vorbi nu pot cere alimentele de care au nevoie; în schimb, ei ne arată ceea ce îşi doresc alegând anumite alimente – din selecţia ce le este oferită.

De asemenea, aşa cum bebeluşul vostru poate exagera cu anumite alimente, la fel s-ar putea ‚opri' de la o anumită mâncare – chiar de la una care îi plăcea înainte. Cel mai bine este să acceptaţi că alimentul respectiv poate fi refuzat o perioadă mai lungă. Nu este necesar să vă faceţi griji dacă să îl includeţi sau nu în cadrul meselor următoare; dacă este în meniul familiei, pur şi simplu oferiţi-i-l în continuare (fără a insista). Dacă vă vede mâncând şi are oportunitatea de a-l încerca din nou, sunt şanse mari ca bebeluşul să se răzgândească. Însă dacă nu i-l mai oferiţi, nu veţi şti când cel mic este pregătit să mai încerce odată.

Mai presus de toate, dacă bebeluşul vostru trece prin faze de mofturi alimentare, încercaţi să fiţi cât mai relaxaţi când vine vorba de cât de extreme pot părea şi cât de mult pot dura. Acest lucru este mai uşor de spus decât de făcut, însă, dacă vă simţiţi frustraţi din cauza refuzului aparent al celui mic de a mânca altceva în afară de afine, întrebaţi-vă care ar fi alternativa. Majoritatea bătăliilor la masă nu pornesc cu un copil ce refuză să mănânce, ci cu un părinte ce insistă ca cel mic să mănânce! Foarte puţine din aceste bătălii sunt câştigate de părinţi, şi atunci doar cu sacrificarea unei relaţii fericite părinte-copil. Cu alte cuvinte, răspunsul nu este să porniţi la război cu copilul vostru. Dacă le este permis să îşi urmeze cursul, mofturile alimentare nu tind să dureze mai mult de cel mult câteva săptămâni.

Băuturile

Pe măsură ce împărţiţi mesele cu bebeluşul vostru, aţi putea începe să vă întrebaţi dacă ar avea nevoie şi de o băutură alături de mâncare, la fel ca adulţii. Dacă toată lumea bea, cel mai probabil acest lucru se va petrece în

mod natural; la un moment dat, cel mic va deveni curios şi va dori să vă copieze, bând dintr-un pahar, cană sau cană cu cioc. Atâta timp cât nu folosiţi ceva ce s-ar putea sparge dacă cel mic muşcă (cum ar fi un pahar pentru vin), sau nu beţi ceva nepotrivit (precum alcool), lăsaţi copilul să încerce. Bebeluşii ajung să se descurce repede să bea dintr-o cană cu gura largă, dacă li se permite să exerseze. Oricum, la fel ca în cazul primelor experienţe cu alimentele, abia după ce va bea de câteva ori îşi va da seama că aşa îşi poate potoli setea.

Cât de repede bebeluşul ***are nevoie*** de hidratare suplimentară, depinde în mare măsură dacă acesta este alăptat sau hrănit cu lapte praf. Bebeluşii alăptaţi exclusiv îşi pot lua absolut tot ce au nevoie când le este foame sau sete, chiar şi pe vreme călduroasă, pur şi simplu hotărând cât de des să mănânce şi cât de mult să stea la sân, deoarece laptele matern îşi schimbă compoziţia pe parcursul unei mese. Acest proces poate continua foarte bine şi pe perioada diversificării, atâta timp cât cel mic este alăptat la cerere. Dacă îi veţi oferi posibilitatea să bea apă la masă, bebeluşul va învăţa în aceeaşi manieră cum învaţă despre mâncare.

Laptele praf cu care sunt hrăniţi bebeluşii este prea bogat pentru a potoli setea şi nu îşi schimbă compoziţia pe parcursul mesei, astfel încât este necesar să li se ofere ocazional apă, chiar înainte de diversificare. Oferindu-i bebeluşului apă în mod regulat (de preferat într-o cană) îl va ajuta pe acesta (şi pe voi) să recunoască atunci când îi este sete şi nu foame, asigurându-vă de asemenea că nu se îngraşă prea mult (ceea ce reprezintă un risc dacă primeşte în mod repetat lapte praf bogat în calorii, când de fapt nu are nevoie decât de o băutură). Cel mic nu trebuie să bea neapărat apa, însă ar trebui să i se ofere această posibilitate.

Apa şi laptele matern reprezintă cele mai bune băuturi pentru bebeluşi şi copii mici. Apa de la robinet este bună – de preferat filtrată – şi nu trebuie fiartă după ce bebeluşul a trecut de 6 luni. Sucul de fructe (sau de legume) (diluat cu apă în cantitate suficientă: cel puţin 10 părţi de apă la o parte de suc) este acceptabil în cantităţi ***foarte*** mici, însă poate fi dăunător pentru dinţi (chiar înainte ca aceştia să iasă) dacă este băut prea des, şi îi poate învăţa pe cei mici cu gustul băuturilor dulci. Nu uitaţi că un suc de fructe nu este niciodată la fel de nutritiv precum un fruct întreg – de asemenea poate ghiftui un bebeluş, în detrimentul unor alimente mai nutritive. Dacă

doreşti să îi oferi celui mic suc diluat, folosind o cană cu gura largă este mai bine pentru dinţii acestuia decât o cană cu cioc sau o sticlă. Însă cea mai bună variantă este să vă limitaţi la apă, pe care o va bea dacă îi va fi sete.

Băuturile comerciale din fructe sau fresh-urile tind să conţină foarte mult zahăr şi aproape niciun nutrient, fiind mai bine să fie evitate complet. Ceaiul nu este benefic pentru bebeluşi deoarece poate duce la încetinirea absorbţiei unor nutrienţi din alimentaţie, în special fier. Alte băuturi precum cafeaua, ceaiul şi cola conţin cofeină, care îi poate face pe bebeluşi şi copii iritabili. Laptele de vacă nu este recomandat ca şi băutură pentru bebeluşii sub un an.

Diminuarea meselor de lapte

Bebeluşii cresc mai mult în primul an de viaţă decât oricând altcândva în viaţa lor şi au nevoie de nutrienţi – şi calorii – din laptele matern sau laptele praf pentru a putea realiza acest lucru; alimentele solide – oricare ar fi acestea – nu conţin nici pe departe atât de mulţi nutrienţi. Deci să nu fiţi surprinşi dacă bebeluşul vostru nu arată niciun semn că ar dori să înlocuiască mesele de lapte pentru mai multe luni după prima îmbucătură.

După cum am văzut, atunci când bebeluşii încep să mănânce alimente solide, ceea ce fac de fapt este să descopere diverse gusturi şi texturi, permiţând organismului propriu să se adapteze treptat pentru a digera noile alimente. Pe măsură ce încep să mănânce mai mult la masă, nevoia de lapte matern sau lapte praf scade; cât de repede se întâmplă acest lucru variază enorm de la un bebeluş la altul.

Modul în care voi şi bebeluşul vostru treceţi prin experienţa diminuării meselor de lapte, diferă, de asemenea, dacă alăptaţi sau îl hrăniţi cu lapte praf. Dacă îl alăptaţi şi îl lăsaţi pe cel mic să sugă de câte ori doreşte, s-ar putea să nu observaţi nicio schimbare cu privire la numărul de mese dintr-o zi, cu toate că ar putea fi mai scurte. Dacă îl hrăniţi pe cel mic cu lapte praf, vă puteţi aştepta ca acesta să mai primească doar una sau două mese de lapte pe zi până la vârsta de un an.

Dacă aţi combinat alăptarea cu hrănirea cu lapte praf, veţi afla probabil că puteţi renunţa la mesele de lapte praf şi să continuaţi doar cu alăptarea. Procedând astfel, vă veţi asigura că bebeluşul va beneficia pentru mai mult timp de avantajele asupra sănătăţii oferite de alăptare.

Fie că îl alăptaţi,îl hrăniţi cu lapte praf sau oferiţi din ambele, ar fi mai bine, la început, să consideraţi mesele de lapte şi pe cele de alimente solide ca doua chestiuni diferite. În primele zile, dacă bebeluşului îi este foame, acesta doreşte (şi are nevoie) de lapte. Nu are idee că celelalte alimente îi pot umple burtica şi nu se va bucura dacă va sta în scăunel şi i se vor oferi bucăţi de alimente cu care să se joace, când de fapt nu doreşte decât laptele lui. Gândindu-vă la mesele de lapte ca ceva separat, va însemna de asemenea că reducerea lor se va întâmpla în mod natural, pe măsură ce nevoia bebeluşului pentru acestea se va diminua.

Pe măsură ce bebeluşul va începe să mănânce mai mult la fiecare masă, acesta îşi va cere următoarea masă de lapte ceva mai târziu decât de obicei, sau va mânca mai puţin la respectiva masă. Când va avea mese cu adevărat hrănitoare şi va bea şi apă (sau un alăptat scurt), pur şi simplu va sări peste principalele mese de lapte. Atâta timp cât ascultaţi ceea ce vă ‚spune' cel mic (dacă va dori lapte o va cere în maniera obişnuită; dacă nu doreşte, se va îndepărta de sân sau de biberon atunci când îi vor fi oferite), şi nu încercaţi să îi daţi mai mult sau mai puţin lapte decât doreşte, ci ar trebui să aveţi încredere în apetitul bebeluşului pentru a vă îndruma spre ceea ce trebuie făcut.

Modul în care bebeluşul reduce mesele de lapte pot funcţiona şi în sens invers, deci este foarte flexibil. Pot fi zile în care este mai puţin interesat de alimentele solide, sau când, dintr-un motiv sau altul, nu îi puteţi oferi la fel de multe mese ca de obicei. Sau poate că nu se simte bine sau îi ies dinţişorii, şi doreşte confortul meselor de lapte. În acele zile, apetitul pentru lapte va creşte, astfel încât să nu simtă foamea. Dacă îl hrăniţi cu lapte praf, nu trebuie decât să îl lăsaţi să primească mai mult lapte praf; dacă îl alăptaţi, permiţându-i să se hrănească oricât de des doreşte, vă va stimula organismul să producă lapte mai mult – chiar dacă a început să scadă cantitatea de lapte.

Terminarea meselor de lapte

Scopul natural al autodiversificării este ca bebeluşul să decidă atunci când nu mai primeşte mese de lapte. În practică, această manieră de a termina transferul complet către mesele în familie este mai des întâlnit în cazul bebeluşilor alăptaţi decât al celor hrăniţi cu lapte praf – în mare, deoarece părinţii sunt sfătuiţi să treacă bebeluşul de la biberon la cană până la vârsta de un an (s-a demonstrat că utilizarea prelungită a biberoanelor duce la apariţia cariilor dentare). Majoritatea aleg să termine cu laptele praf cam în acelaşi timp.

Este foarte neobişnuit ca un bebeluş să renunţe spontan la alăptare înainte de primul an. Mulţi copii (şi mamele lor) continuă să se bucure de protecţia nutritivă şi sănătoasă pe care îl asigură alăptarea, până ce aceştia ajung toddleri, chiar dacă este doar atunci când se trezeşte dimineaţa şi seara, la culcare.

Alăptarea îi protejează pe bebeluşi de diverse infecţii (de exemplu, infecţii la plămâni, ureche şi stomac) şi, cu cât o mamă continuă mai mult să îşi hrănească bebeluşul, cu atât creşte protecţia proprie împotriva cancerului ovarian sau de sân şi osteoporozei. Organizaţia Mondială a Sănătăţii recomandă ca toţi bebeluşii ar trebui să fie alăptaţi 2 ani sau mai mult.

Un bebeluş alăptat îşi va anunţa mama când este pregătit să renunţe la aceasta, fie că nu mai cere sânul, fie că întoarce capul în mod repetat atunci când îi este oferit. Dacă cel mic este suficient de mare să vorbească, pur şi simplu poate spune mamei că nu mai doreşte să fie alăptat.

Mic dejun, Prânz şi Cină – plus Gustări

Odată ce bebeluşul decide să reducă mesele de lapte, ar putea de asemenea să manifeste foame între mese. În mod natural, bebeluşii umani sunt ‚mâncăcioşi'. Asta înseamnă că, în mod natural aceştia mănâncă puţin şi des. Doar pe măsură ce creştem ne obişnuim să mâncăm mai rar, mese mari (cu toate că sunt dezbateri pe această temă, dacă este un lucru bun). Stomacurile bebeluşilor sunt mult prea mici pentru a se limita la trei mese pe zi, mai ales după ce îşi iau mai puţine mese de lapte. Majoritatea bebeluşilor pur şi simplu nu au capacitatea de a mânca

suficient pentru a rezista pentru patru sau cinci ore pe zi consecutiv fără a mânca.

Deci, odată ce bebeluşul a început să se descurce din ce în ce mai bine cu alimentele solide şi cere mese de lapte mai puţine şi mai rare, puteţi începe să îi oferiţi gustări sănătoase. Permiţându-i să mănânce alimente de calitate, puţin şi des, oferă avantajul suplimentar de a vă face să vă îngrijoraţi mai puţin atunci când cantitatea mâncată la mesele ‚oficiale' este mică. Nu uitaţi, totuşi, că doar oferindu-i puteţi afla preferinţele bebeluşului vostru; nu insistaţi să primească gustarea dacă doreşte o masă de lapte.

Pentru un bebeluş mai mic de 18 luni, nu este nevoie să faceţi distincţie între gustări şi mesele principale, nici cu privire la când şi unde au loc, nici cât de mari sunt porţiile – nu trebuie decât să fie nutritive şi, împreună, să îi ofere celui mic oportunitatea de a gusta câte ceva din toate grupele alimentare principale în fiecare zi. Copiii mici ar trebui să primească în continuare mâncare (indiferent dacă sunt gustări sau mese principale) de până la 6 ori sau mai mult pe zi, pentru mai mulţi ani. Oferindu-i frecvent gustări nutritive reprezintă de asemenea unul dintre cele mai bune metode de a preveni ca cei mici să ceară dulciuri sau junkfood. Însă, nu uitaţi că, la fel ca în cazul meselor principale, dacă bebeluşul refuză o gustare oferită, pur şi simplu transmite că nu are nevoie de ea.

Multe mâncăruri etichetate ca fiind gustări nu sunt sănătoase. Deseori, adulţii şi copiii mai mari aleg ca şi gustări chipsuri, batoane de ciocolată şi băuturi acidulate atunci când simt foamea. Aceste mâncăruri nu sunt bune pentru nimeni: bebeluşi, copii sau adulţi. De obicei, sunt bogate în sare şi/sau zahăr, precum şi în aditivi, şi oferă de un val de energie pe termen scurt cu puţini nutrienţi sau deloc. Mâncărurile bogate în zahăr fac rău dinţilor la orice vârstă – chiar înainte ca dinţii bebeluşului să iasă.

De vreme ce, deseori, nu există valoare nutritivă adevărată în multe din aceste gustări puternic procesate, acestea ar trebui oferite doar dacă celui mic îi este foame şi nu aveţi disponibil absolut nimic altceva. Asigurându-vă că aveţi cu voi tot timpul cât sunteţi pe afară gustări precum un măr, o banană, o prăjitură de orez, ar trebui să facă din aceste ocazii raritătţi. Dacă este chiar necesar să îl lăsaţi pe cel mic să primească alimente cu

valoare nutritivă scăzută, încercaţi să limitaţi cantitatea la minim astfel încât să nu fie sătul şi să se poată descurca la următoarea masă. O pungă întreagă de chipsuri poate să nu pară prea mare pentru voi, însă este suficientă pentru a umple burtica unui toddler.

Gustări sigure
Gustările ar trebui tratate exact în aceeaşi manieră ca şi mesele principale, în ceea ce priveşte siguranţa. Asiguraţi-vă că bebeluşul stă în poziţie verticală (susţinut, dacă este necesar) atunci când mănâncă sau manevrează mâncarea, şi că un adult este prezent tot timpul. Nu vă lăsaţi copiii să mănânce gustări (sau mese principale) în timp ce se uită la televizor – acesta are nevoie să se concentreze pentru a mânca în siguranţă şi să îşi dea seama când s-a săturat.

Multe dintre alimentele pe care le veţi oferi bebeluşilor la mesele principale pot fi folosite fără nicio problemă şi ca gustare, şi dacă vă veţi gândi la toate gustările bebeluşului ca şi mese principale mai mici, vă va ajuta să alegeţi alimente nutritive pentru a i le oferi, în orice oră a zilei. Gustările sănătoase reprezintă un plus pentru starea de bine a celui mic – doar cele non-nutritive sunt problematice.

Picnicuri

Autodiversificarea funcţionează deosebit de bine pentru picnicuri. Majoritatea alimentelor pentru picnic sunt făcute pentru a fi mâncate cu mâna, exact lucrul cu care este obişnuit bebeluşul. Nu sunt reţineri cu privire la mizerie şi de obicei nu este nicio grabă, deci ar putea fi chiar mai uşor să luaţi masa la un picnic decât in jurul unei mese.

Nu trebuie să vă deplasaţi prea departe pentru a face un picnic – grădina proprie sau parcul din apropiere sunt perfecte – şi dacă vremea nu este favorabilă, puteţi ţine unul chiar în casă.

6. Autodiversificarea şi viaţa de familie

Menţinerea unei abordări conduse de bebeluş

Pe măsură ce copilul creşte, e important ca mesele să fie agreabile în continuare. Copiii de 2-3 ani au o reputaţie proastă când vine vorba de mâncare, dar nu e inevitabil ca şi copiii mici să fie selectivi cu mâncarea sau să se comporte urât la masă – e atât de des întâlnit, încât pare că e normal. Însă nu e nevoie să intraţi în panică dacă auziţi povesti horror, autodiversificarea chiar poate ajuta la prevenirea multor probleme cu care se confruntă părinţii în ceea ce priveşte copiii şi mâncarea.

Copiii mici vor să îşi impună voinţa şi să devină mai încrezători în ei şi independenţi şi copilul dumneavoastră va fi cel mai fericit când reuşeşte prin forţe proprii şi are un sentiment de împlinire. Autodiversificarea e perfectă pentru acest lucru – câtă vreme reuşiţi să vă ţineţi mâinile acasă. Aşadar, continuaţi să vă încredeţi în apetitul bebeluşului dumneavoastră, ajutaţi-l doar atât cât are nevoie şi lăsaţi-l să progreseze în ritmul lui.

Tacâmurile

Odată ce copilul vostru a avut destul timp să devină priceput la a se hrăni singur, puteţi începe să vă ocupaţi de manierele din timpul mesei. Dar nu e nevoie să vă îngrijoraţi: nu va mânca mereu cu degetele şi nu se va murdări tot timpul cu mâncare din cap până în picioare; copiii mici au o puternică tendinţă să îi copieze pe cei din jur, aşadar, dacă nu cumva

dumneavoastră mâncaţi cu mâinile, sunt şanse să vrea să folosească cuţitul şi furculiţa. Când îl includeţi la mesele dumneavoastră, să îl includeţi *cu adevărat*, şi, din momentul în care a învăţat mişcările de bază, puneţi-l la masă cu setul lui de tacâmuri. Alegeţi, totuşi, un set pentru copii – a vă aştepta de la un copil să se descurce cu tacâmuri de adulţi e ca şi cum aţi cere unui adult să mănânce cu lingurile de salată!

Cât despre mâncare, cel mai bine e să nu aveţi aşteptări prea mari, prea devreme. La început, va privi tacâmurile ca fiind o parte din procesul de joacă şi imitaţie, nu ca pe o cale de a duce mâncarea în gură. Pentru aceasta, degetele lui sunt mult mai eficiente. Într-un final, când va fi pregătit, va descoperi ce poate să facă cu furculiţa şi cu lingura (mânuirea unui cuţit va dura ceva mai mult). Dacă încercaţi să îl încurajaţi, forţaţi sau "învăţaţi" să utilizeze tacâmurile înainte de a fi pregătit, se va supăra şi se va simţi frustrat.

Unii copii încearcă să folosească tacâmuri ocazional multe luni la rând, pentru că ştiu că vor reuşi să mănânce mai multă mâncare dacă fac asta folosind degetele; alţii se prind foarte repede cum se folosesc. Majoritatea, însă, încep sa folosească lingura sau furculiţa în jurul primului an de viaţă. Câtă vreme îl lăsaţi să exerseze cu diferite texturi şi forme, copilul va învăţa să folosească tacâmuri în mod eficient şi în ritmul lui.

Deşi mulţi părinţi dau copilului prima dată o lingură, mulţi copii se descurcă la început mai bine cu o furculiţă. Lingurile sunt folosite mai bine în boluri, cu mâncare lichidă – după cum ştiţi când mâncaţi și voi. E dificil să iei mâncare cu lingura dintr-o farfurie întinsă şi e complicat să o şi ţii în ea până o duci la gură. Furculiţele sunt mai uşor de încărcat cu mâncare decât lingurile, pentru că e mai uşor să o înfigi în mâncare decât să o ridici cu lingura, iar mâncarea stă înfiptă în furculiţă chiar dacă o întorci invers. Aşa că poate vreţi să începeţi cu o furculiţă, nu cu o lingură. Furculiţa nu trebuie să fie specială pentru bebeluşi, dar trebuie să fie suficient de mică, astfel încât să se poată descurca el cu ea, care să aibă dinţii potriviţi, nu

groşi, care să strivească mâncarea, nu ascuţiţi sau prea subţiri ca să se rănească cu ea.

Obiceiul de a folosi un morcov, coaja de pâine sau grisine pentru înmuiat în sos sau mâncăruri precum humus sau iaurt pot deseori să ajute bebeluşul să se descurce mai bine cu o lingură. Bebeluşii pot lua cu gura mâncarea din lingură înainte de a putea să ia singuri mâncarea din farfurie cu ea, aşadar, dându-i copilului o lingură în care deja este mâncare, poate fi o metodă utilă de a-i arăta cum funcţionează o lingură. Dar să nu fiţi surprinşi dacă, la început, întoarce lingura şi scapă tot ce e în ea sau dacă aruncă mâncarea în celălalt capăt al camerei când îşi mişcă braţul. Copilul nu ştie că asta este urmarea firească a gestului lui, cel puţin până nu face acel lucru de câteva ori şi chiar şi atunci va dura mult timp până va înţelege că, de fapt, *contează* dacă mâncarea este aruncată! Aşadar, aşteptaţi-vă la dezordine sau, dacă vremea e frumoasă, lăsaţi-l să experimenteze cu mâncarea afară!

Când copilul va începe să *folosească* tacâmurile, nu doar să se joace cu ele, se va mişca foarte încet. Trageţi aer în piept şi fiţi calmi. Poate fi agonizant să priveşti un bebeluş încercând, iar şi iar, să înfigă furculiţa sau lingura într-o bucată de mâncare şi apoi, odată ce a reuşit asta, să vezi cum bucata cade în drum spre gură. Bebeluşul va face asta de foarte multe ori înainte să mânuiască bine tacâmurile. Încercaţi să nu interveniţi sau să îl „ajutaţi" prea mult, oricât de greu ar părea că îi este, va învăţa mai repede dacă îi este permis să se descurce singur. Personalitatea lui va dicta cât de frustrat va fi şi cât de repede va reveni la a-şi folosi degetele pentru restul mesei, dar daca e genul tenace, răbdător, mesele pot dura foarte mult.

Puncte cheie

- E mai uşor să folosească furculiţa decât lingura, la început.
- Dacă îi veţi da o lingură deja plină cu mâncare, îl veţi ajuta să înţeleagă cum funcţionează.

- Încurajaţi-l să mănânce sosuri alături de mâncăruri, va introduce ideea folosirii unei linguri.
- Dacă îi puneţi de fiecare dată la masă tacâmuri, le va folosi când va fi pregătit.
- Va trebui să aveţi răbdare când va începe să folosească tacâmurile, pentru că, probabil, va progresa încet. Dacă veţi încerca să îl încurajaţi sau să îl învăţaţi, vă veţi frustra amândoi.
- E mai bine să nu interveniţi sau să îl "ajutaţi", decât dacă vă solicită.
- E important să fiţi un model, dacă bebeluşul vă vede mâncând cu tacâmuri, va fi mai atras să le folosească şi el.

Joaca de-a "hrăneşte-l pe celălalt"

Copiii sunt jucăuşi în mod natural şi le place să faceţi lucrurile fiecare pe rând. Odată ce va fi suficient de mare, copilul ar putea vrea să vă hrănească el pe dumneavoastră cu lingura sau chiar să vă ceară să îl hrăniţi dumneavoastră pe el. Acest lucru nu înseamnă că regresează sau că îi e dor să fie hrănit cu lingura şi nu înseamnă că va vrea mereu să îl hrăniţi dumneavoastră. E doar un joc.

Cănile

Copilul dumneavoastră probabil va fi curios în legătură cu cănile de îndată ce va începe să mănânce mâncare solidă, dacă nu chiar înainte. Deci, de îndată ce mâncaţi împreună, e o idee bună să îi daţi apă din cana lui.

Deşi cănile cu braţ sau cu cioc pot fi folositoare când ieşiţi pentru că reduc riscul de a vărsa apa, e bine să lăsaţi copilul să exerseze cu o cană adevărată când sunteţi acasă, va învăţa repede.

Copiii trebuie să îşi dea seama cum să încline cana suficient cât să bea din ea, dar nu prea mult cât să verse apa pe ei. Cănile înclinate sunt create special ca să înveţe bebeluşii să bea cu cana; acestea trebuie înclinate mai

puţin decât cele normale, iar copilul vede mai uşor ce e în cană şi ce se întâmplă când o înclină. Nu e nevoie să începeţi cu cana înclinată, mulţi bebeluşi se descurcă bine cu o cană normală sau cană cu cioc.

Un aspect important este cât de *largă* este gura cănii din care îi daţi copilului să bea: o cană cu gura largă este, pentru copil, echivalentul unei găletuşe din care să bea un adult – e suficient să o înclini doar puţin şi cea mai mare parte a lichidului se scurge pe lângă bărbie. O ceaşcă de ceai sau de cafea, o măsură pentru medicamente sau un pahar mic, pentru shot, se potrivesc mai bine cu gura bebeluşului.

Bebeluşilor le e mai uşor să bea dintr-o cană plină decât din una umplută pe jumătate, pentru că nu e nevoie să o încline prea mult. Dacă alegeţi o cană mică, în care încape doar puţină apă, veţi avea mai puţin de curăţat după aceea.

Bebeluşii învaţă explorând şi experimentând. Nu trebuie să vă aşteptaţi de la ei să ştie ce se întâmplă dacă înclină o cană dacă nu li s-a permis să încerce. Şi ei nu ştiu că e important să nu toarne apa pe masă. Dacă îi daţi ocazia să se joace turnând apa la chiuvetă sau în baie, îl va ajuta să înveţe cum funcţionează o cană şi va experimenta mai puţin pe masă.

O parte din procesul de explorare înseamnă pentru bebeluşul dumneavoastră să afle ce se poate pune într-o cană şi ce curge din cană. Poate fi fascinat să descopere care mâncare pluteşte şi care se scufundă. În timp ce adulţilor nu le-ar plăcea ca băutura lor să aibă gust de varză sau de peşte, acest lucru e puţin probabil să îi îngrijoreze pe cei mici. Totuşi, e bine să îndepărtaţi bucăţile mici de mâncare , de exemplu mazărea, înainte să bea, pentru a minimiza riscul de înec. Odată ce îşi va fi făcut descoperirile, nu va mai experimenta aşa mult.

Manierele la masă

Mulţi părinţi şi bunici se îngrijorează de faptul că, dacă unui bebeluş i se permite să se joace cu mâncarea şi să se hrănească singur folosind degetele, nu va învăţa niciodată să se poarte frumos la masă. Dar dovezile provenite din povestirile părinţilor sugerează că, de fapt, copiii cărora *nu* li se permite să experimenteze sunt cei care se comporta neadecvat la masă când mai cresc.

Hrănirea de unul singur este, la început, explorare şi învăţare. Bebeluşii au nevoie de timp să achiziţioneze abilităţile de bază înainte de a îşi finisa acţiunile ca să se potrivească cu părerea părinţilor despre bunele maniere. Şi au nevoie să fie incluşi la mesele familiei cât de mult posibil, ca să observe cum se comportă ceilalţi.

Dumneavoastră sunteţi cel mai important model pentru copil, aşa că trebuie să vă asiguraţi că sunteţi unul de încredere. Dacă vreţi ca el să se comporte bine când îl veţi duce la restaurant, atunci trebuie să modelaţi acel comportament acasă. Chiar şi când sunteţi acasă, încercaţi să fiţi consecvenţi în felul în care mâncaţi fiecare fel de mâncare. Evident, e în regulă să mâncaţi cu mâna un sandviş, dar dacă uneori mâncaţi chipsuri cu tacâmuri şi uneori cu mâna, aşteptaţi-vă ca şi copilul să facă la fel, indiferent unde este. Nu vă aşteptaţi de la copiii sub 7 ani să înţeleagă subtilităţile unui comportament diferit în funcţie de ocazie sau în împrejurări diferite.

Nu e nevoie să îl lăudaţi pentru că s-a comportat bine sau să îl certaţi pentru un comportament neadecvat. Copiii mici au o dorinţă normală de a îi imita pe ceilalţi şi să facă ce cred ei că se aşteaptă de la ei – dacă cel mic va simţi că v-a surprins comportându-se bine, va fi confuz în legătură cu ceea ce se aşteaptă de la el. Tot ceea ce trebuie să faceţi este să aveţi încredere în el, daţi-i timp şi daţi-i un exemplu bun de urmat, iar manierele lui la masă nu va vor crea probleme.

Cum să încurajaţi manierele la masă

- De câte ori este posibil, mâncaţi împreună cu bebeluşul.
- Fiţi un model bun şi constant.
- Nu îl certaţi şi nu îl lăudaţi – doar aveţi încredere că se va comporta bine.

Când luaţi masa în oraş

Masa în oraş cu familia este una din marile bucurii ale autodiversificării. La început, nu trebuie să vă faceţi griji şi să luaţi cu voi piureuri gata preparate şi să cereţi chelnerilor boluri cu apă caldă sau să le încălziţi şi nu veţi fi nevoiţi să vă vedeţi mâncarea răcindu-se cât vă hrăniţi copilul. Cele mai multe restaurante au în meniu ceva ce poate el mânca, deşi la început ar fi poate mai uşor să îi daţi din mâncarea dumneavoastră.

Multe cafenele şi restaurante pot să pregătească o porţie pentru copil dintr-un fel pentru adulţi dacă le solicitaţi acest lucru. Dacă veţi solicita o farfurie goală în plus (sau veniţi cu a dumneavoastră) puteţi împărţi mâncarea dumneavoastră cu copilul. Multe feluri de mâncare se potrivesc copiilor, de la cartofi in coajă cu brânză la mâncăruri de restaurant mai complicate, mai ales după ce trece de primele luni de mâncare solidă. Curând veţi observa cu ce se poate descurca.

Dacă veţi comanda mai multe porţii mici din felurile principale, pentru toţi, pe care le puteţi împărţi, va fi distractiv pentru copil, care va avea ocazia să încerce mai multe gusturi noi. Aperitivele turceşti (pâine turcească, humus, ardei marinaţi, etc.) şi cele spaniole se pot mânca uşor cu mâna şi sunt potrivite pentru a fi împărţite. Pizza şi pastele sunt uşor de împărţit şi majoritatea copiilor le adoră. Poate fi mai uşor să îi daţi voie să aleagă din ce mănâncă ceilalţi decât să alegeţi un fel de mâncare separat pentru el.

Pe măsură ce creşte, veţi observa că nu e nevoie să alegeţi din meniul pentru copii sau să vă limitaţi alegerile în ceea ce priveşte localurile care servesc şi mâncare pentru copii. Copilul dumneavoastră va fi obişnuit cu

mâncare normală, hrănitoare şi, dacă i se va da o varietate de gusturi, va fi destul de curajos şi nu va trebui să recurgeţi la nuggets de pui si chipsuri pentru ca ”doar asta mănâncă”. Mai toată mâncarea aşa-zis ”pentru copii” are foarte multă sare, zahăr şi aditivi, toate nocive pentru copii. Ce au ei nevoie, sunt porţii mici din mâncarea nutritivă pentru adulţi. Cu cât vă protejaţi copiii de junk food mai mult timp, cu atât mai bine. Meniurile pentru copii au apărut în Anglia în ultimii 20 ani în timp ce în alte ţări nu sunt cunoscute, unde copiii pur şi simplu mănâncă porţii mai mici din aceeaşi mâncare ca şi părinţii.

Nu toate restaurantele curăţă cu atenţie scaunele pentru copii, aşa că e bine să luaţi cu dumneavoastră şerveţele antibacteriene cu care să ştergeţi scaunul înainte să puneţi copilul în el, mai ales dacă încă nu ştie să mănânce din farfurie. Atenţie, nu doar tava trebuie curăţată, copilul care a folosit ultima dată scaunul a împrăştiat mâncarea în toate locurile în care copilul dumneavoastră o va pune pe a lui! Unii părinţi aduc cu ei propriul şervet de masă ca sa fie siguri că mănâncă pe o suprafaţă curată.

Dacă luaţi masa des în oraş, poate fi o idee bună să cumpăraţi un scaun de masă portabil, care se poate fixa pe majoritatea tipurilor de masă. Acestea sunt utile dacă restaurantul are un număr limitat de scaune de masă pentru copii şi astfel cel mic va sta la masă cu toată lumea, simţindu-se inclus. Un copil mai măricel va prefera să stea în genunchi pe un scaun normal sau să folosească un înălţător decât să stea în scaunul de masă. Câtă vreme e în siguranţă,nu există niciun motiv pentru care să nu mănânce aşa.

Stând împreună la masă

E destul de uşor să decizi ce să îi dai să mănânce în restaurant, dar, odată ce a învăţat să meargă bine, veţi afla că aveţi nevoie de câteva tactici ca să îl puteţi ţine mulţumit în scaunul de masă. Mesele luate în restaurante sau cafenele durează mai mult decât acasă şi e posibil să fie pauze lungi între servirea felurilor de mâncare. Copiii se plictisesc repede, mai ales

dacă nu beneficiază de întreaga atenţie a părinţilor lor, care sunt ocupaţi să stea de vorbă.

Copiii sunt curioşi prin natura lor despre ce e în jur; copilul dumneavoastră probabil va considera interesant noul mediu în care se află şi va vrea să îl exploreze. Nu vă puteţi aştepta ca el să stea liniştit perioade lungi fără nimic de făcut înainte de a veni mâncarea sau după ce a terminat de mâncat. La urma urmei, în mod normal nu îl lăsaţi să aştepte 20 minute mâncarea fără să îi permiteţi să se joace şi nu vă puteţi aştepta să înţeleagă că mesele în oraş au alte reguli decât cele de acasă. Se va amuza dacă îl plimbaţi puţin prin restaurant sau pe afară şi e mai puţin probabil să protesteze în timpul mesei pentru că a zărit ceva ce vrea cu disperare să exploreze.

Dacă gândiţi în perspectivă şi dacă priviţi ieşitul în oraş din punctul lui de vedere veţi evita problemele cele mai des întâlnite.

Sfaturi pentru mese în oraş fără stres

- Comandaţi mâncarea lui cât puteţi de repede, dacă vine odată cu aperitivele probabil încă va mânca bucuros când va ajunge şi felul principal. Relaxaţi-vă şi lăsaţi-l să mănânce în ritmul lui, indiferent la ce fel de mâncare au ajuns ceilalţi.
- Amânaţi aşezarea lui la masă până înainte să i se aducă mâncarea sau până se mai răceşte puţin, poate îl luaţi la o plimbare.
- Luaţi cu dumneavoastră câteva jucării mici sau o carte de colorat şi creioane colorate ca să îl ţineţi ocupat la masă.
- Verificaţi mâncarea şi farfuria să nu fie prea fierbinţi, e bine să îi cereţi chelnerului să îi pună farfuria în mijlocul mesei nu în faţa lui, ca să o puteţi verifica înainte să apuce el ceva.
- Lăsaţi-l să se hrănească singur şi rezistaţi tentaţiei de a îl face să mănânce mai mult decât vrea sau să guste ceva ce nu vrea să guste, indiferent cât de mult costă mâncarea.

- Luaţi cu dumneavoastră paharul/cana lui ca să nu vă faceţi griji despre cum se va descurca cu paharele restaurantului sau dacă îl va sparge. E comod dacă ştie să bea cu paiul. Majoritatea bebeluşilor reuşesc acest lucru înainte de a împlini 1 an, dacă li s-a dat şansa să înveţe.
- Dacă îi place să folosească sau să se joace cu tacâmurile, luaţi-le pe ale lui cu dumneavoastră.
- Dacă vă faceţi griji în legătură cu mizeria, luaţi cu dumneavoastră un şervet de masă sau adunaţi bucăţile de mâncare de pe scaun sau de pe jos după ce a terminat de mâncat.

Autoservirea

Copiilor mai mari de obicei le place să se servească singuri la masă şi, dacă mâncarea e pusă în vase mari, de servit, poate fi una din cele mai bune moduri de a rezista tentaţiei de a decide câtă mâncare să îi puneţi în farfurie. De asemenea, încurajează conversaţia şi împărţirea mâncării şi, dacă deja aţi început războiul pentru mâncare, e o metodă bună de a vă bucura iarăşi de mesele împreună.

Dacă îl lăsaţi să se servească singur, îl ajută să îşi aprecieze singur pofta de mâncare, majoritatea copiilor sunt uimitor de precişi când li se dă voie să decidă dinainte cât vor mânca. Aşadar, decât să îi puneţi porţia direct în farfurie, mai bine îl lăsaţi să se servească singur. Poate să aibă nevoie de ajutor să mânuiască tacâmurile pentru servit, dar lăsaţi-l să aleagă ce şi cât să ia. Ţineţi minte, însă, că va copia tot ce faceţi, aşa că staţi cu ochii pe solniţă şi pe sosul iute!

Pe lângă aprecierea apetitului, autoservirea îl va ajuta cu coordonarea ochi-mână, controlul muşchilor, măsurarea, aprecierea distanţei şi volumului. Îi va da, de asemenea, un sentiment de control şi împlinire şi îl va face să fie şi să se simtă mai independent. Salatele şi alte feluri reci

sunt ideale pentru început. Dacă mâncarea este fierbinte, asiguraţi-vă că nu se poate frige sau să verse pe el mâncarea fierbinte, mai ales dacă e vorba de supă sau ceva cu sos. Şi va trebui să ignoraţi mizeria pe care o va face la primele ieşiri, cu cât exersează mai mult, cu atât va deveni mai precis.

Copiilor mici le place să ia gustări din frigider sau din dulap. E o idee bună să aveţi o tavă mică cu gustări sănătoase, în recipiente pe care el le poate deschide uşor, sau un coş cu fructe la care poate ajunge. Dacă îl încurajaţi să se servească singur cu gustările, învăţaţi-l să ia loc şi să mănânce lângă dumneavoastră – dacă mănâncă în timp ce se joacă alergând se poate îneca, copiii mici nu trebuie să mănânce nesupravegheaţi.

Copiii deseori observă ce mănâncă ceilalţi copii la locurile de joacă sau la grădiniţă şi s-ar putea să vrea aceleaşi lucruri. E bine să nu faceţi mare caz din asta, chiar dacă e mâncare nesănătoasă, un singur biscuit nu îi face rău, iar dacă îi interziceţi anumite alimente, le veţi face mult mai dorite. Dacă copilul este obişnuit cu mâncare sănătoasă acasă, e foarte probabil să facă alegeri sănătoase şi când sunteţi plecaţi.

Mite, recompense şi pedepse

Pe măsură ce copilul creşte, va fi tentant să folosiţi mâncarea ca recompensă pentru un comportament bun, ca mită pentru a-l convinge să facă ceva ce nu vrea sau chiar ca pedeapsă, oprind accesul la anumite mâncăruri. Dar, dacă veţi corela mâncarea de comportament în defavoarea apetitului, îi veţi distorsiona atât atitudinea faţă de mâncare, cât şi managementul pe termen lung al comportamentului său.

Ceva bun de mâncare ca recompensă pentru un comportament bun poate părea prea puţin periculos, dar ţineţi minte că recompensa pe care i-o daţi dumneavoastră (sau alţi membri ai familiei) e puţin probabil să fie o farfurie cu legume sau o banană, e foarte posibil să fie ciocolată, biscuiţi

sau alte dulciuri. Copilul va începe foarte repede să privească aceste trataţii ca foarte speciale şi să se aştepte să le primească de fiecare dată când se poartă frumos. Aici sunt 3 potenţiale probleme: copilul va începe să considere ciocolata şi celelalte dulciuri ca fiind ”mai bune” decât celelalte mâncăruri, e posibil să înceapă să mănânce mai multe dulciuri decât aţi vrea sau va începe să se poarte frumos doar pentru că vrea prăjituri!

În acelaşi mod, folosirea mâncărurilor ca mită sau pedeapsă prezintă probleme similare. Odată ce începeţi să îi spuneţi lucruri ca: „dacă nu îţi termini conopida, nu primeşti budincă”, copilul va deveni foarte repede suspicios în privinţa legumelor, va fi convins că sunt mai puţin bune decât budinca sau va considera mâncatul lor ca pe o corvoadă pe care trebuie să o îndeplinească înainte de a primi ceva bun. Nu există niciun motiv pentru care copiii să nu lase loc de desert, la fel ca adulţii. Dacă nu vreţi ca el să prefere budinca în detrimentul unui fel de mâncare hrănitor, atunci nu o includeţi în meniul unei mese.

Mita, recompensele şi pedepsele îl fac să confunde mâncarea cu puterea şi deţinerea controlului; acestea sunt opusul a ceea ce înseamnă autodiversificarea pentru că interferează cu instinctul copilului, care îi spune ce are nevoie. Folosirea mâncării în acest fel nu funcţionează pe termen lung, copiii observă repede aceste intrigi şi descoperă moduri de a recâştiga controlul.

Mâncarea şi confortul

Poate fi tentant să le daţi copiilor dulciuri ca să îi înveseliţi când plâng sau sunt supăraţi, dar, în realitate, aceste trataţii îi mituiesc să nu mai plângă. O îmbrăţişare şi un pupic sunt ceea ce au nevoie, de fapt. Folosirea în mod repetat a mâncării pentru confortul lor poate duce la confuzie din partea lor şi îi poate determina, când vor fi adulţi, să caute confortul în dulciuri de câte ori nu se simt bine.

Evitarea luptelor emoţionale

Cele mai multe „bătălii” cu copiii sunt rezultatul unei neconcordanţe între ce crede părintele că are nevoie copilul şi ce crede *copilul* că îi trebuie. În autodiversificare, acest lucru nu ar trebui să se întâmple, câtă vreme părinţii au încredere în apetitul copilului.

Copiii au un puternic instinct de supravieţuire, mai ales în ceea ce priveşte mâncarea. Au un simţ foarte precis când vine vorba de *când*, *ce* anume şi *cât* au nevoie să mănânce. Depinde de părinţii lor să aibă încredere în ei. Uneori, părinţilor le e greu să creadă că un copil de 18 luni, foarte activ, are nevoie de mâncare cât avea şi la 9 luni (sau chiar mai puţin), mai ales că e posibil să fi avut mai multe mese de lapte atunci decât acum. Dar copiii au nevoie de un număr extraordinar de calorii în primul an pentru că rata de creştere este mare. Deşi cresc repede, nu cresc la fel de mult ca atunci când erau mai mici, aşadar nu au nevoie de mai multă mâncare. De fapt, dacă un bebeluş ar mânca la fel de mult în al doilea an de viaţă ca în primul ar fi uriaş!

Sfaturi pentru a păstra mesele cu copiii sigure, relaxate şi plăcute

- Continuaţi să aveţi încredere în apetitul lor-e burtica lui şi ştie ce are nevoie.
- Amintiţi-vă că e posibil să mănânce mai puţin decât mânca atunci când era foarte mic, deoarece rata de creştere e mai mică acum.
- Asiguraţi-vă că nu se satură cu lapte, suc sau gustări slab nutritive între mese.
- Pe cât posibil, lăsaţi-l să se servească singur.
- Dacă îl lăsaţi să se servească singur cu gustări, învăţaţi-l să se aşeze cât mănâncă.

- Evitaţi să folosiţi mâncarea pe post de recompensă, mită sau pedeapsă.
- Nu oferiţi mâncare pentru confort.

Reîntoarcerea la serviciu

Organizarea îngrijirii copilului când vă întoarceţi la serviciu după concediul de creştere a copilului poate fi o provocare. Dar autodiversificarea nu ar trebui să pună probleme, câtă vreme planificaţi dinainte şi vă acordaţi timp să vă asiguraţi că persoana care va avea în grijă copilul (indiferent că este vorba despre rude, o bonă sau personalul unei creşe) înţelege conceptul, astfel încât să poată continua autodiversificarea în siguranţă.

Majoritatea personalului creşelor, a bonelor şi a bunicilor sunt foarte deschişi către autodiversificare, mai ales odată ce au văzut cum funcţionează. E ceva obişnuit ca bunicii, în special, să aibă dubii la început, dar apoi, după ce îşi văd nepoţii că se hrănesc singuri, spun că regretă că nu au ştiut despre autodiversificare când proprii copii erau bebeluşi. Oricum, persoana care va avea copilul în grijă e posibil să fi petrecut ani întregi diversificând clasic bebeluşi şi acum să nu înţeleagă de ce nu sunteţi mulţumiţi să vă hrănească bebeluşul cu linguriţa, cum e „normal”, când e cu ei. Dacă nu au văzut un bebeluş de 6 sau 7 luni hrănindu-se singur, le poate fi teamă să îl lase să se descurce cu mâncare adevărată.

Dacă au avut copii proprii, merită să le reamintiţi că şi-au încurajat bebeluşii să mănânce singuri finger food în jurul vârstei de 6 luni şi se aşteptau să mestece la acea vârstă. Tot ce le cereţi să facă este să „sară” peste perioada cu piureuri.

Dacă lăsaţi copilul în grija altei persoane chiar la începutul autodiversificării, este foarte important să vă asiguraţi că înţelege că, în această etapă, mesele au rol de învăţare şi de joacă şi că foarte puţini copii mănâncă ceva în primele săptămâni. Vor afla că durează până se

obişnuieşte copilul cu mâncarea şi ei se îngrijorează mai puţin dacă le explicaţi că este un lucru normal.

Bebeluşii şi copiii devin mai puţin curioşi în legătură cu mâncarea când trec prin perioade de stres, deci e foarte posibil ca, în primele săptămâni după ce vă întoarceţi la serviciu, să vrea să mănânce doar mâncăruri cu care este obişnuit. E posibil chiar să îşi piardă pofta de mâncare pentru orice altceva în afară de lapte. Odată ce se obişnuieşte cu noua rutină, va fi din nou el însuşi.

E important să vă asiguraţi că cel care are grijă de copil nu îi va da acestuia mâncare solidă când lui îi este foame de lapte.

Bebeluşului ar trebui să i se ofere o selecţie mică de mâncăruri şi să i se permită să facă ce vrea cu ele. Nu e nevoie să îi pună mâncare în mână şi în niciun caz în gură. Explicaţi-i că finger food sau mâncarea în formă de beţe e mai uşor de mânuit la început. (Mulţi îngrijitori profesionişti presupun că trebuie să taie mâncarea în bucăţi mici, ca pentru un copil mai mare care foloseşte tacâmuri). E o idee bună să îi pregătiţi mâncarea dinainte, doar până persoana care are grijă de el se obişnuieşte cu formele şi tipurile de mâncare care sunt bune de oferit.

Asiguraţi-vă că ei ştiu că vreţi să îi lase timpul necesar copilului să mănânce şi *chiar* nu contează cât de mult sau puţin mănâncă; majoritatea bunicilor, bonelor sau îngrijitorilor ar putea avea impresia că îşi neglijează o parte importantă din îndatoririle jobului dacă nu se asigură că acel copil pe care îl îngrijesc mănâncă atât cât cred *ei* că trebuie.

E cel mai bine dacă bona ştie dinainte că bebeluşul va scăpa multă mâncare pe jos, aşa că trebuie să stabiliţi ce vor face în această situaţie, cum se ocupă de curăţenie şi că doar mâncarea căzută pe o suprafaţă curată îi va fi dată înapoi copilului.

Bona copilului trebuie să ştie despre gag şi cum să îl recunoască (multe persoane confundă cu înecul şi se panichează inutil). Asiguraţi-vă că înţeleg de ce este important pentru copil să stea în poziţie verticală, să fie

mereu cineva lângă ei când mănâncă şi de ce trebuie să fie copilul cel care hotărăşte ce mâncare bagă în gură. Cei care au grijă de ceilalţi copii trebuie, de asemenea, să fie atenţi la pericolul ca bebeluşului să îi fie dată mâncare de către copiii mai mari. (Oricine are în grijă copii ar trebui să facă un curs de prim ajutor).

Oricine are grijă de copilul dumneavoastră probabil ar aprecia orice sfat legat de autodiversificare aţi descoperit. De asemenea, este bine să le actualizaţi pe măsură ce îşi dezvoltă abilităţile şi gusturile şi să îi rugaţi să facă la fel cu dumneavoastră.

Alăptarea şi reîntoarcerea la serviciu

Unele mame se mulg ca să le fie dat lapte matern bebeluşului cât sunt plecate la serviciu; altora li se pare mai uşor ca bebeluşii lor să fie hrăniţi cu lapte praf când este lăsat cu bona. Decizia dumneavoastră va depinde, probabil, de factori precum câte ore pe zi veţi fi plecată şi cât sprijin şi înţelegere veţi avea din partea şefului şi a colegilor. Multe mame consideră că alăptarea dimineaţa şi seara este un mod de a se reconecta cu bebeluşul după ce au fost separaţi toată ziua.

Ţineţi minte că, dacă bebeluşul are mai puţin de 1 an, ar trebui ca mesele lui să fie în majoritate din lapte. Unii bebeluşi sunt mulţumiţi fără lapte ziua şi recuperează seara, când se reîntâlnesc cu mama lor. Multe mame sunt surprinse de cât de adaptabili sunt bebeluşii lor şi cât de flexibilă este alăptarea. Oricum, dacă veţi fi departe de bebeluş multă vreme şi nu vreţi să lăsaţi lapte muls pentru el, e mai bine să asiguraţi lapte praf, decât să vă aşteptaţi de la el să mănânce dintr-odată mai multă mâncare solidă.

Pentru consultanţă specializată despre alăptare şi întoarcerea la serviciu, vorbiţi cu un cadru medical/medic de familie, un consilier în alăptare sau sunaţi la o linie telefonică de suport.

Deşi e posibil să fiţi la serviciu toată ziua, veţi vrea să vă asiguraţi că bebeluşul dumneavoastră mănâncă unele mese cu dumneavoastră. Dacă bebeluşul va fi în grija altcuiva de la începutul autodiversificării şi nu vreţi să pierdeţi momentele de la începutul experimentelor cu mâncarea, puteţi încerca să mâncaţi împreună micul dejun şi cina, iar pe timpul zilei să mănânce doar lapte pentru prima săptămână , până vă simţiţi pregătiţi să lăsaţi autodiversificarea pe seama persoanei care îl are în grijă. Nu e nevoie să aibă 3 mese pe zi în primele luni şi nu i se va face foame câtă vreme nu săriţi peste mesele de lapte.

Unii părinţi sunt nerăbdători să îşi ”treacă” bebeluşul pe solide înainte să se întoarcă la serviciu şi pot fi tentaţi să înceapă înainte de 6 luni sau să reducă brusc mesele de lapte. Nu este o idee bună şi e puţin probabil să aibă succes, dacă urmăriţi autodiversificarea. Dacă bebeluşul nu este pregătit, pur şi simplu nu va fi interesat de mâncare, iar, dacă veţi încerca să îl convingeţi, e posibil să respingă întreaga idee. Mulţi angajatori sunt destul de flexibili în legătură cu data revenirii la serviciu dacă sunt anunţaţi din timp, aşa că poate veţi putea aranja să vă întoarceţi la serviciu cu o săptămână sau două mai târziu decât era stabilit dacă doriţi să fiţi alături de copilul dumneavoastră în primele săptămâni de solide.

Dacă persoana care are grijă de copil nu doreşte să urmeze autodiversificarea, va trebui să ajungeţi la un compromis. Bebeluşii sunt foarte adaptabili şi, deşi i se va părea derutant la început că lucrurile nu mai sunt la fel când e cu altcineva, bebeluşul dumneavoastră va învăţa repede să se aştepte la lucruri diferite de la persoane diferite. Cel mai important lucru este ca cel care îl îngrijeşte să vă respecte dorinţa de a-l lăsa pe el „să spună” când s-a săturat. Dacă va fi încurajat în mod constant să mănânce mai mult decât are nevoie, s-ar putea să reducă mesele de lapte prea devreme şi să se bazeze pe piureuri ca să îşi potolească foamea. Acest lucru îl va face să devină frustrat în timpul meselor la care urmaţi autodiversificarea. Oricum, e puţin probabil să dureze mai mult de o lună, două până persoana care îngrijeşte copilul să aibă încredere să îl lase să manevreze singur mâncarea.